تمهيد

إن غاية وعلة وجودنا على هذه الأرض هي عبادة الله سبحانه وتعالى ،
لقوله عز وجل :

(وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون) **(الذاريات : ٥٦)**

وعبادات الإسلام تحتاج إلى قوة إيمانية وصحة عقائدية وصحة نفسية وصحة جسدية .

قال تعالى : (وسخر لكم ما في السموات وما في الأرض جميعاً منه)
(الجاثية : ١٣)

وفي الحديث القدسي : ((**يا ابن آدم خلقت كل شيء من أجلك وخلقتك من أجلى**)).

حين سخر الله سبحانه وتعالى لنا هذا الكون الجميل الرائع والأنعام والثمار سخرها لكي تكون مصدر طاقة وقوة وصحة لنا لنعبده بقوة ، ولقد شرعت الصلاة أساساً والمسلم قائماً ، وشرع الصيام لزيادة الجسم قوة وتنقيته وصقله مما تراكم فيه من مواد ضارة . وكم من صائم شعر بالصداع والتعب والعصبية في بداية رمضان نتيجة ما يعرف بـ :

Caffein withdrawal symptom. لماذا ؟

لأن الشخص الذي اعتاد على شرب القهوة أو الشاي الغنيان بمادة الكافين ، التي تعتبر من المخدرات ، يصبح من المدمنين .

وهذا هو سبب الإدمان على المشروبات الغازية والشوكولاته .

وكذلك شرع لنا الجهاد لتنقية المجتمعات من الكفر وظلمه للإنسان وللمجتمع وللطبيعة .

لهذا فإن لهذا الجسد الحق في المحافظة على صحته ونشاطه وعافيته ، فكما أننا مسؤولون عن صحة عقيدتنا كذلك نحن مسؤولون عن صحة أبداننا ، فإن الطعام لم يخلق من أجل اللذة فقط وإنما من أجل الصحة أيضاً .

والطعام الصحي البسيط يكون أيضاً لذيذاً إذا ما حاول الإنسان أن يقلع عن العادات السيئة في تحضير الطعام بالطرق التقليدية .

مقدمة

إن في تعاليم ديننا الإسلامي ما فيه شفاء للقلوب والنفوس والأبدان والمجتمعات .

ولكننا للأسف الشديد ابتعدنا عن سنة الله سبحانه وتعالى في الكون وفي الطبيعة وفي أنفسنا وظهرت المشاكل الاقتصادية والسياسية وتلوث البيئة وثقب الأوزون والأمراض النفسية والجسدية وانتشار مرض الإيدز الذي تُدفع من أجل إيجاد دواء له الملايين من الدولارات ، في حين أن علاجه رخيص ، ألا وهو العودة إلى سنة الله في العفة والممارسات الصحيحة . كل هذه الأمراض ناتجة عن تعجرف الإنسان وميله عن السنن الإلهية في الخلق . فانتشار الفساد بشتى أنواعه عائد إلى عبث يد الإنسان :

(ظهر الفساد في البر والبحر بما كسبت أيدي الناس) (الروم : ٤١) .

ولما كان الإسلام دين ارتضاه لنا رب العالمين ، فإنه دين متكامل وشامل يعالج كل ما يحيط بالإنسان فيشجعه ويرغبه فيما ينفعه وينهيه ويزجره عن كل ما يضره .

إن الإسلام دين قوة وعزم وحزم ، وعباداته القائمة على أعمال الجوارح تحتاج إلى قوة ونشاط وحيوية : مثل الصلاة والحج والعمرة والصيام والجهاد .

وبما أن : **((المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير)) ((واليد العليا خير من اليد السفلى))** .

لذلك وجدت أنه من واجبي أن أكتب هذه الرسالة عن " نـــمط الغـذاء الحديث وعلاقته بالأمراض الشائعة " مثل أمراض القولون والالتـــهابات عنـــد الأطفال والآم المفاصل .... الخ .

لقد يسر لي الله عز وجل بعض الكتب التي كتبها أخصائي تغذية وطبيب عام وطبيب قلب ، فوجدت كتابتهم تعارض ما اعتدنا على ســماعه من الأطباء التقليديين ، وحين طبقت النظام الغذائي الذي وصفه الكاتب هارفي دايـــموند في كتابه : " اللياقة مدى الحياة " الـــمجلد الأول والثاني

Fit For Life by: Harvey and Marilyn Diamond

وجدت فرقاً كبيراً في صحتي وصحة أطفالي ، فمنذ خمس سنوات كاد الطبيـــب أن يقوم بعملية استئصال اللوزتين واللحمية لابنتي آلاء حين كان عمرها ثــماني سنوات ، ولكننا كنا قد بدأنا اتباع النظام الغذائي الجديد والامتناع عن الحليـــب ومشتقاته من لبن وجبن وقشطه ، ولقد شفيت بفضل الله تعالى و لم تعد تــحتاج إلى العملية نـــهائياً . وكذلك ابنتي الصغرى آية قد بدأت عندها أزمـــة الربـــو منذ صغرها والتهاب الرئتين ، ولكنها ولله الحمد ، لم تــحتاج هي الأخـــرى إلى طبيب منذ أكثر من خمس سنوات فالحمد لله الذي بفضله تتم الصالحات .

في أحد الأيام نصحني زوجي بالإطلاع علـــى كتـــاب ابـــن القيـــم الـــجوزية " الطب النبوي " فوجدت فيه المبادئ الأساسية للصحـــة الســـليمة وهدي مـــحمد ﷺ هو خير هدي .

ولكننا للأسف الشديد بعيدين عن القراءة وعن تراثنا الإسلامي الغـــني . وأكثر ما يضرنا هو عدم تدبرنا للقرآن وعدم اطلاعنـــا الكـــافي علـــى الســـنة النبوية ، وعدم تطبيقها .

إن القاعدة الأساسية لـهذه الرسالة هو العودة إلى احترام سـنن الله في الكون والتعايش معها وتطبيق سنة الرسول ﷺ في الأكل ، أسأل الله أن ينفـع بـها المسلمين والمؤمنين وأن يـجعلها الله خالصة لوجهه تعالى . وأن يـجازي الله خيراً جميع الأخوات اللاتي سـمعن هذه المحاضرة في هيئة الإغاثة ودار الهدى لتحفيظ القرآن في جدة ، ودعين لي ولأطفالي بالصحة والعافية .

نجلاء ف . حسني / جدة

ذو الحجة ١٤١٨هـ

تنبيه : هذا الكتاب لا يعني إلغاء الاستشارات الطبية الضرورية ، ولكنه يـحث على إتباع نظام غذائي حـي يساعد الإنسان على تـجنب كثير من الأمراض الشائعة التي تعـود إلى عدم الاعتناء بنوعية الطعام ، ويساعد كذلك على تقوية جهاز المناعة الطبيعي .



توجيهات عامة من الطب النبوي

أرجو أن يقرأ كل طبيب هذا الكتاب ويعالج المرضى بهذا الأسلوب بدلاً من الإسراع في وصف المضادات الحيوية الضارة والمسكنات .

إن أزمة الصحة التي يعاني منها الكثيرون هي أزمة طبية تعتمد على علاج الأعراض بدلاً من أن تعالج المسببات ، والإسراع إلى الأدوية قبل العلاج بالحمية والغذاء .

وإليك هذه التوجيهات :

١- الاحتماء من التخمة والزيادة في الأكل : قال رسول الله ﷺ (**ما ملأ آدمي وعاء شر من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لابد فاعلاً فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه** *)[1].

إن الخروج عن هذه السنة والأكل من أجل التلذذ فقط يؤدي إلى التخمة وزيادة الوزن والشعور الدائم بالإجهاد والإعياء ، لأن إدخال الطعام على الجسم قبل هضم الطعام الأول ينهكه ويخالف هديه ﷺ في قوله : (**نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع**) .

إن اعتماد الناس على الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم ، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب والمتنوعة ، أدى إلى انتشار الأمراض المتنوعة ومعاناة الشخص الواحد من عدة أمراض في نفس الوقت مثل آلام المفاصل والسكري والضغط ، قال الشافعي : "ما شبعت منذ ست عشرة سنة إلا شبعة واحدة

---

* معظم الأحاديث الواردة في هذا الكتاب قد تم تخريجها في كتاب الطب النبوي بتحقيق شعيب الأرنؤوط وعبد القادر الأرنؤوط .

(١) أخرجه أحمد ١٣٢/٤، والترمذي (١٣٨١) وابن ماجه (٣٣٤٩) وإسناده صحيح.

طرحتها . لأن الشبع يثقل البدن ويقسي القلب ، ويزيل الفطنة ويجلب النوم ، ويضعف صاحبه عن العبادة " .

٢- الانتفاع بالحمى : معظم الأطباء يسارعون إلى إعطاء الأطفال المضاد الحيوي عند ارتفاع درجة الحرارة ، في حين أن هناك أنواع من الحمى التي تزول خلال يوم أو ثلاثة أيام – وغالباً لا يحتاج الجسم خلالها إلى طعام ، إنما يحتاج إلى الماء البارد (وخافض للحرارة) .

قال الرسول ﷺ : ((**إذا حم أحدكم : فليرش عليه الماء البارد ثلاث ليال من السحر**))[1]

((الحمى قطعة من النار ، فبردوها عنكم بالماء البارد)).

٣- علاج عرق النّسا :

قال الرسول ﷺ : ((**دواء عرق النسا : آلية شاة أعرابية تذاب ، ثم تجزأ ثلاثة أجزاء ، ثم تشرب على الريق : في كل يوم جزء**))[2]

٤- عدم إكراه المرضى على الطعام والشراب :

قال الرسول ﷺ : ((**لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب ، فإن الله عز وجل يطعمهم ويسقيهم**)) ، وذلك لأن المريض إذا لم يشته الطعام أو الشراب فذلك لأن جسمه منهمك بمجاهدة المرض ، فإذا أُكره على الطعام تضرر : لعدم قيام الجهاز الهضمي بعمله كما يجب بما يتبعه عسر هضم وسوء حالة المريض ، وكل مريض له غذاء معين له ، وغالباً ما يكون قليلاً سهل الهضم .

---

(١) أخرجه الحاكم في المستدرك ٢/ ٢٠٠وصححه ووافقه الذهبي وهو كما قالا ، وقال الحافظ في الفتح سنده قوي وأورده الضياء المقدسي في المختاره وعزاه الهيثمي في المجمع ٩٤/٥ للطبراني وقال : رجاله ثقات .

(٢) أخرجه ابن ماجه (٣٤٦٣) في الطب باب دواء عرق النساء ، ورجاله ثقات وقال البوصيري في الزوائد ٢١٦/١: إسناده صحيح .

٥- أخذ الدواء من المكان الذي يسكنه المريض : لأن للهواء والتربة والأرض خواص وطبائع يقارب اختلافها اختلاف طبائع الإنسان . فرب أدوية تنفع أناس وتضر آخرين ، وأدوية لأهل بلاد لا تناسب غيرهم ولا تنفعهم .

٦- الحمية : تنقسم الحمية إلى قسمان : الأولى حمية عما يجلب المرض وهذه حمية الأصحاء ، وحمية عما يزيد المرض وهي حمية المرضى . والأصل في الحمية قوله تعالى:((وإن كنتم مرضى أو على سفر أو جاء أحد منكم من الغائط أو لامستم النساء فلم تجدوا ماء فتيمموا صعيدا طيبا)) .

(النساء : ٤٣)

فحمى المريض من استعمال الماء لأنه يضره .

إن قول الحارث بن كلدة : ((**المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء**)) فيه حكمة بالغة لا يستعين بها الكثيرون ويتركونها مع العلم بأنها من أهم الوسائل للعلاج والشفاء بإذن الله كما سيأتي في ملحق المذكرة بالنسبة لبعض الأمراض الشائعة والصيام الصحيح والحقنة الشرجية .

❖ إن من تدبر هدي الرسول ﷺ في الطعام يجد أن أكله كان بسيطا ومفردا . يقول ابن القيم الجوزية في كتابه الطب النبوي : ((**ومن تدبر أغذيته ﷺ وما كان يأكله ، وجده لم يجمع قط بين لبن وسمك ولا بين لحم ولبن ولا بين لبن وبيض**)) .

ولقد اكتشف بعض أخصائيين التغذية غير التقليديين ضرر الجمع بين البر وتينات المختلفة ، لأن كل بروتين له مزايا خاصة ويحتاج إلى عصارات حمضية مختلفة تلائمه ولا تلائم غيره . فإذا اجتمعت البر وتينات المختلفة في وجبة غذائية واحدة أضرت بالمعدة و لم ينتفع الجسم منها .

ومثال هذا طبق الفتة الذي يتألف من اللحم ولبن الزبادي والـحمص . أو طبق " الشاكرية "، " لبن أمه " ، المؤلف من اللبن الزبادي واللحم ، وكذلك بالنسبة إلى الحليب والبيض .

❁ كما أنه ﷺ لم يكن يـجمع بين الأطعمة المختلفة كما صـارت العـادة والتقاليد في بلادنا ، فعلى سبيل المثال لم يكن يـجمع بين سريع الهضم وبطيئه .

هـذا كان نظامه منذ أكثر من ١٤٠٠ سنة ولقد وجد بعض الأطباء أن الجمع بين النشويات (السريعة الهضم) والبروتينـات (البطيئـة الهضـم) في الوجبة الواحدة يسبب عبئاً على المعدة والأمعاء فلا ينتفع الجسم بما أكل ، مـما يؤدي إلى كثير من الأمراض . تذكر الكاتبة .Doris Grant في كتابـها Food Combining For Health أن البروتين الحيواني حين يصـل إلى المعدة يثير HYDRO CHLORIC ACID الذي يعمل بدوره على تنشيط خميرة PEPSIN التي تعمل على كسر وهضم البروتين . إن مثل هـذه العملية تـحتاج إلى وسط كامل الحموضة . لذلك إذا اجتمعـت النشـويات والبروتينات في نفس الوقت في المعدة سـتُحَيد الإفرازات القلويـة (اللازمـة لـهضم النشويات) عملية هضم البر وتينات . إن عملية هضم النشويات تبـدأ في الفم حيث تقوم خميرة PTYALIN بكسر النشويات قبل وصولهـا إلى الأمعاء الدقيقة حيث يتم هضمها الكامل ، لذلك فإن وجود العصارة القلويـة والحمضية في المعدة في الوقت نفسه سيعطل عملية هضم البر وتينات والنشـويات كما سيأتي لاحقاً عند التحدث عن جمع الأكل بطريقة غير صحيحة .

ويذكر ابن القيم أيضاً أن الرسول ﷺ لم يكن يأكل شيئاً من الأطعمـة العفنة والمالحة : كالكوامخ والمخللات والملوحات .

إن بعض الأطباء وبعض أخصائيين التغذية ينادون بالتخفيف أو الامتناع عن الملح الذي صار يعرف "بالسم الأبيض" ، لما أُثبت من ضرره على صحة الإنسان .

إن المخللات والملوحات بالإضافة إلى كونها عديمة الفائدة من الناحية الغذائية فإنها ضارة أيضاً .

❁ كما أنه ﷺ كان لا يأكل طبيخاً بائتاً يسخن له بالغد .

إن ما ينادي به بعض أخصائي التغذية هو أكل الطعام طازجاً وعدم إعادة تسخينه لأن إعادة التسخين تقضي على ما تبقى من عناصر غذائية هامة لصحة الإنسان .

قد يقول قائل أن الرسول ﷺ لم يأمر و لم ينهى بالنسبة لبعض ما ذكره ابن القيم في كتابه . هذا صحيح ، ولكنه أسوة حسنة ، عدا أن راحة الجسم وصحته وعافيته هي في الطعام البسيط والطبيعي وليس في الطعام المركب المعقد الذي أدى إلى ظهور الأمراض المركبة في الجسم الواحد .

النظام الغذائي الجديد

يعرض هذا الكتاب فكرة جديدة قد يصعب على بعض الناس تقبلها بسهولة ، ألا وهي فكرة الطعام البسيط والمجموع بطريقة صحيحة ، لأنهم اعتادوا على النظرية القائلة بأن الوجبة الغذائية الكاملة يجب أن تتألف من المجموعات الغذائية الأربعة . تحمل هذه النظرية شيئاً من الصحة : إن الجسم يحتاج إلى المجموعات الأربعة ، ولكن الخطأ يكمن في الظن بأنه يجب تناولها كلها في وجبة غذائية واحدة . في حين أن الطريقة المثلى هي توزيع المجموعات على عدة وجبات في اليوم لكي يستطيع الجسم من هضمها بسهولة .

قبل البدء في عرض أنواع الأطعمة ونمط الأكل التقليدي وعلاقته ببعض الأمراض الشائعة ، سنستعرض بعض المعلومات العامة عن دورة الجسم الطبيعية ، وطبيعة الطعام وهضمه وجمعه بطريقة صحيحة .

توصل هارفي دايموند من خلال أبحاثه التي قام بها إلى أن للجسم دورة طبيعية مقسمة إلى ثلاث فترات زمنية رئيسية وهي :

دورة الجسم الطبيعية

الفترة	الوقت	الدورة
الفترة الأولى	من الظهر – ٨ مساءً	دورة الأكل والهضم
الفترة الثانية	من ٨ مساءً – ٤ فجر	دورة الامتصاص والاستفادة
الفترة الثالثة	من ٤ فجراً – إلى الظهر	دورة التخلص من الفضلات

ما هي أهـــمية معرفة هذه الفترات ؟

لكل نوع من الغذاء وظـيفة هامة في الجسم ، لذلك حين نفهم علاقـة الطعام وتأثيره على الجسم ، ستتضح علاقة تناول الأطعمة المختلفة بدورة الجسـم الطبيعية .

عناصر النظام الغذائي الصحي

١- **الكربوهيدرات (النشويات)** : وهي مواد غذائية يـحتاجها الإنسان لتمده بالطاقـة . لذلك كان أفضل وقت لتناولها هي الفترة الأولى ، ويعود ذلـك لسهولة هضمها وسـرعة إمدادها للجسم بالطاقة التي يـحتاجها خـلال النهار ، ويتوفر في الأرز والمكرونة والبطاطس وفي الحبوب مثـل الـترمس والعدس والقمح .

٢- **البروتينات :** تؤمن المواد اللازمة لنمو الجسم ولبناء ما يتلف منه ، وبـما أن عملية هضمها تـحتاج إلى وقت طويل ومجهود أكبر ، لذلـك يفضـل تناولها في المساء حين يقل احتياج الإنسان إلى الطاقـة والعمـل ، وتتوفـر البر وتينات في اللحوم بأنواعها وفي اللبن ومنتجاته (البروتين الحيـواني) ، وكذلك في الحبوب مثل الفول والفاصوليا والعدس (البروتين النباتي) .

٣- **الدهنيات :** تـمد الجسم بأكبر كمية من الحرارة والطاقة وهي ضروريـة لنقل وامتصـاص بعـض أنـواع الفيتامينـات الهامـة مثـل فيتـامين : أ – د – هـ – ك ، لذلك فإن أجسامنا تتعرض لخطر شديد إذا لم توجـد الدهون البسيطة والهامة لامتصاص هذه الفيتامينات لكي ينتفع بـها الجسم .

٤- <u>الماء</u>: قال الله تعالى ((أولم ير الذين كفروا أن السموات والأرض كانتا رتقاً ففتقناهما وجعلنا من الماء كل شيء حي أفلا يؤمنون))

(سورة الأنبياء : ٣٠)

كما أن سطح الكرة الأرضية يتكون معظمه (٧١%) من الماء . كذلك الجسم البشري يتكون معظمه من الماء . ما علاقة هذا بالطعام ؟ يجب أن يحتوي الطعام الصحي على أكبر كمية ممكنة من الماء الذي يوجد في الفواكه الطازجة والخضار . لذلك يفضل تناول الفاكهة التي تحتوي على أكبر كمية من الماء قبل أي فاكهة أخرى . مثلاً تناول البطيخ أو البرتقال قبل الموز أو التمر أو التفاح كما يجب الحرص على تناول كوب من الماء الفاتر في الصباح لتسهيل عملية التخلص من الفضلات . هذا بالإضافة إلى بضعة أكواب من الماء خلال اليوم (٥-٨ حسب وزن وضخامة الجسم) مع أن هذا الأمر يبدو بديهياً ، إلا أن هناك عدد كبير من الناس لا يشربون الماء مما يسبب لهم التهابات المثانة والإمساك وبعض الأمراض الأخرى .

٥- <u>الفاكهة</u>: إذا عرفنا بأن الفاكهة الطازجة تحتوي على نسبة كبيرة من الماء وأنها غنية بالمواد الغذائية والألياف . ولو تدبرنا بعض الآيات القرآنية التي يقترن فيها وصف الجنة بالفاكهة لتنبهنا إلى أهمية الفاكهة للمحافظة على الصحة واللياقة . قال الله سبحانه وتعالى :

" إن أصحاب الجنة اليوم في شغل فاكهون " (سورة يس : ٥٥)

" لهم فيها فاكهة ولهم ما يدعون " (سورة يس : ٥٧)

" إن المتقين في ظلال وعيون وفواكه مما يشتهون "

(سورة المرسلات : ٤١-٤٢)

بالإضافة إلى سور أخرى وخاصة سورة الرحمن التي جاء فيـــها ذكـــر الفاكهة عدة مرات . تعتبر الفاكهة الغذاء الوحيد الذي لا يـــحتاج إلى هضم في المعدة لذلك يـــجب تناولها على معدة خالية تـــماما من أي طعام آخر .

إن تعرض الفاكهة إلى العصارات التي تفرزها المعدة في حــــال وجـــود طــعام آخر يـــجعلها تتخمر وتتعفن وبالتالي يتحول الطعام كله إلى مادة أسيدية مضرة بالجسم تسبب الحموضة والشعور بالانتفاخ .

ما هو أفضل وقت لتناول الفاكهة ولماذا ؟

تعتبر الفترة الثالثة أو فترة الصباح هي أفضل وقت لتناول الفاكهة . لماذا ؟
بـــما أن هذه الفترة هي دورة التخلص من الفضلات فإن الجسم لا يـــحتاج إلى طعام يتطلب مـــجهوداً إضافياً لـــهضمه . لذلك كان تناول الفاكهـــة طيلـــة هذه الفترة من أهم الأشياء التي تزود الجسم بـــطاقة سريعة وتساعده في عمليـــة التخـــلص من الفضلات لما تـــحتويه من ماء وألياف غذائية الخ ...

هذا لا يعني أنه لا يـــمكن تناول الفاكهة في أي أوقات أخرى . أهـــم شئ يـــجب مراعاته عند تناول الفاكهة هو أن تكون المعدة خالية تـــماماً .

يوضح الجدول التالي مدة الانتظار اللازمة للبدء بأكل الفاكهـــة بعـــد تنـــاول الأطعمة المختلفة : -

الفترة الزمنية التي يـــجب أن تمر بعد تناول الطعام وقبل البدء بتناول الفاكهة مجدداً .

نـــوع الطـــعـــام	مـــدة الانـــتـــظـــار
سلطة أو خضروات غير مطبوخة	ساعتان
طعام مجموع بطريقة صحية وبدون لحم	ثلاث ساعات
طعام مجموع بطريقة صحية مع لحم	أربع ساعات
أي طعام مجموع بطريقة غير صحية	ثمانية ساعات

لقد جاء ذكر الفاكهة مقدماً على ذكر اللحم في السورتين التاليتين :

قال تعـــالى : ((إن المتقين في جنات ونعيم .... وأمددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون)) (الطور: ١٧ و ٢٢)

((.... وفاكهة مما يتخيرون – ولحم طير مما يشتهون)) (الواقعة : ٢٠ و ٢١)

نلاحظ في السورتين الكريمتين أن ذكر الفاكهة جاء قبل ذكر اللحم والله أعلـــم بـــمراده .

يقول ابن القيم الجوزية في كتابه الطب النبوي بأن تناول الفاكهة مـــن أســـباب الصحة والعافية وبأنـــها تغني عن كثير من الأدوية ويضيف قائلاً :

((وما في تلك الفاكهة من الرطوبات فحرارة الفصل والأرض وحرارة المعدة تنضجها وتدفع شرها إذا لم يسرف في تناولها ، ولم يحمل منها الطبيعة فوق ما تحتمله ، ولم يفسد بها الغذاء قبل هضمه ولا أفسدها بشرب الماء عليها ، وتناول الغذاء بعد التحلي منها . فإن القولنج كثيرا ما يحدث عند ذلك . فمن أكل منها ما ينبغي في الوقت الذي ينبغي على الوجه الذي ينبغي كانت له دواء نافعا)).

نستنتج من هذا ومن هديه ﷺ في الإفطار على ماء ورطب بعد يوم طويل وشاق في تبليغ الرسالة أنه من الأفضل أكل الفاكهة في الصباح والمعدة خالية تماما ، لأنها في هذه الحال تمد الجسم بطاقة سريعة .

٦- **الخضروات:** تحتوي الخضروات على فوائد عظيمة :

١. أن العديد من الخضروات يحتوي على نسبة عالية من الألياف[1] فهي بذلك تساعد على مقاومة الإمساك وعلاجه .

٢. كما أنها لهذا السبب أيضا توفر الوقاية من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة .

٣. كما أنها تحتوي على مواد مضادة للسرطان .

لذلك فإن خبراء التغذية ينصحون بجعل الخضروات الطازجة النيئة ركناً أساسياً في الغذاء اليومي بحيث تكون نسبة الخضروات النيئة المأكولة

---

(١) الألياف هي عبارة عن المخلفات التي تنتج عن الأطعمة النباتية أي التي لا تهضم ولا تمتص وهي مهمة وضرورية لصحة جسم الإنسان . تتوفر الألياف في العديد من الخضراوات مثل الكرنب – الخرشوف – الخيار – الخس – الفلفل الأخضر ، وفي الفاكهة مثل التفاح – المشمش – الخوخ – العنب – التين ، وتعتبر الحبوب من أغنى مصادرها مثل : القمح غير المتروع القشرة ، وهي تساعد في علاج القولون العصبي والوقاية من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة ، كما أن لها فائدة خاصة لمرضى السكر لأنها تبطئ من امتصاص السكريات والنشويات إلى تيار الدم فتمنع حدوث ارتفاع مفاجئ أو غير متوقع بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم.

يومياً ٦٠ % من إجمالي ما يؤكل من الخضروات وذلـــك لأن عمليـــة طبـــخ الخضروات تفقدها جزءاً كبيراً من قيمتها الغذائية .

الطاقة والنشاط

ما هي أفضل الأوقات لتناول الأطعمة ولماذا ؟

يوضح الجدول التالي توزيع الطعام حسب نوعيته على فترات مختلفة وأفضل الأوقات لتناول الأطعمة حسب أنواعها وذلك لتتوفر للجسم عناصر الحيوية والنشاط :

الصباح	**الفاكهة الطازجة وعصير الفاكهة .**
الظهر	**الخضروات الطازجة والسلطات .** **الخضروات ، المكسرات النيئة ، البذور الحبوب ، الخبز ، البطاطا ، البقول .**
المساء	**اللحوم ، الدجاج ، السمك ، منتجات الألبان .**

نلاحظ أن بعض أنواع الطعام المذكورة في الجدول والتي تتزامن مع فترة الظهيرة ، تعتبر من النشويات (الكربوهيدرات) ، وبما أن الفترة الثانية يكون فيها الإنسان بحاجة إلى النشاط والطاقة للقيام بالأعمال المختلفة . فإن تناول الكربوهيدرات في الفترة الثانية لا يحتاج إلى مجهود كبير لهضمها ، ولذلك فهي تمد الجسم بالطاقة اللازمة .

أما اللحوم والأسماك .... الخ تتزامن مع الفترة الثالثة أي فترة المساء *. وهي الفترة التي لا يبذل فيها الإنسان مجهوداً كبيراً.لذلك كان

* من الأفضل تناول وجبة العشاء قبل النوم بساعتين أو ثلاث ساعات وذلك حسب دسامتها .

تناول البر وتينات في هذا الفترة من أفضل الأوقات لأن البر وتينات تـــحتاج إلى مـــجهود كبير لـــهضمها.وبـــما أن عملية الـــهضم تتطلب أكبر قـــدر مـــن الطاقة، لـــذلك فإنه لا يـــجب إنـــهاك الجسم بتوزيع طاقاته علـــى الأعمـــال الخارجية والوظائف الداخلية . ومن الملاحظ أن معظم الناس تشعر بالارتـــــخاء والتعب بعد تناول وجبة دسمة وخاصة التي تـــحتوي على أطعمة مـــــــجموعة بطريقة غير صحية مثل (الكبسة ، صينية دجاج بالبطاطس ، البيـــــتزا بـــاللحم والجبن والـــخضار إلخ......)

كيف يـــمكن أن يكون الطعام مجموعا بطريقة غير صحية ؟

تـــحتاج الكربوهيدرات إلى مواد قلوية لهضمها في المعدة .

في حين تـــحتاج البر وتينات إلى أحماض أمينية لهضمها في المعدة .

ماذا يحدث في المعدة عندما تتناول صيادية سمك ؟ أو دجاج مـــع البطاطـــا أو الأرز ؟

تصب المواد القلوية والأحماض الأمينية في الوقت ذاته فيحـــدث عمليـــة اختزال لكلا المادتين مثل العملية الجبرية [(-١) +١=٠]وبالتالي تعجز المعـــدة عن هضم الطعام وتظل تبذل مجهودا كبيرا يـــمتد أحيانا إلى ثـــمانيـــة سـاعات ولكن بدون جدوى ، بعدئذ تدفع المعدة بالطعام غير المهضوم إلى الأمعاء والـــتي تعجز هي أيضا عن هضمه فيبقى فيها لفترة تتراوح ما بين ٢٠ إلى ٤٠ ســـاعة . وهذا ما يسبب الشعور بالانتفاخ والغازات ذات الرائحـــة العفنـــة والإمســـاك وأمراض القولون وبعض أنواع الحساسية .

ما هي المشكلة ؟

تكمن المشكلة في أن الطعام غير المهضوم يتعفن ويتخمر في المعـــدة وفي الأمعاء وهذه العفونة تتسبب في أمراض كثيرة لا يمكن أن تـــخطر علـــى بـــال

الإنسان العادي ، ولا حتى على بال بعض الأطباء بأن هناك علاقة مباشرة بتناول طعام مجموع بطريقة غير صحية وكثير من الأمراض الشائعة .
هناك قاعدة أساسية وبسيطة :

المعدة مهيأة لهضم نوع واحد من الطعام المركز أي طعام غير الفواكه والخضروات يعتبر طعاما مركزا .

يصعب على الكثيرين التصديق أن سندوتش الجبنة أو البيتزا أو أي نوع آخر من الطعام يجمع البر وتينات والنشويات يكون ضارا . هناك تجربتان بسيطتان يمكن القيام بهما :

التجربة الأولى :

جرب لمدة أسبوع أكل النشويات مع الخضروات بدون اللحم في الفترة الثانية وتناول أي نوع من اللحوم (أسماك ، طيور) مع الخضروات بدون نشويات في فترة المساء لاحظ تجاوب جسمك والراحة التي تشعر بها وقارنها بالشعور بالكسل والتعب والإنتفاخ التي تشعر بها عادة .

التجربة الثانية :

لاحظ البراز خلال أسبوع التجربة سيكون رفيعاً غير جامداً وفيه فجوات وليس له رائحة كريهة ، في حين يكون البراز المعتاد سميكاً غليظاً كبيراً وله رائحة عفنة . وإذا أرسلت عينة من هذا البراز إلى المختبر فستكون النتيجة " بقايا طعام غير مهضوم ".

ما هي نتيجة أكل الطعام المجموع بطريقة غير صحيحة ؟

١. عدم الإستفادة مـــما أكل .
٢. تراكم بقايا الطعام المتعفن وإلتصاقه في جدار الأمعاء مما يسبب أمـــــراض القولون المـــختلفة ومـــنها " القولون العصبي " .
٣. ازدياد نسبة احتمال الإصابة بسرطان القولون .
٤. الغازات " الريح العفنة " .
٥. الإمساك .
٦. الصداع .
٧. التهاب الجيوب الأنفية .
٨. رائحة فم كريهة .
٩. الآم في الظهر .
١٠. فقدان الشهية .
١١. أنواع الحساسية المختلفة .
١٢. انتفاخ القدمين .
١٣. النسيان / عدم المقدرة على التركيز .
١٤. زيادة الوزن / نقص الوزن .
١٥. انتفاخ البطن .
١٦. البرد (الانفولونزا).
١٧. انتفاخ الغدد اللمفاوية .
١٨. التهاب الحلق .
١٩. مشاكل جلدية .
٢٠. الشعور بالكآبة .

٢١. الإحباط / العصبية / القلق .

٢٢. متاعب الطمث .

ترتفع نسبة سرطان القولون في أمريكا كما بدأت ترتفع بيننا ويعود هذا إلى كثرة اعتماد الأمريكان على البر وتينات الحيوانية وعلى مطاعم الـ Fast Food الوجبات السريعة وهذا ما اعتاد عليه أطفالنا أيضاً .

في حين يندر وجود سرطان القولون في المجتمعات الإفريقية والمجتمعات الفقيرة التي لا تعتمد في غذائها على البر وتينات الحيوانية .

ما هي أضرار استهلاك البروتين الحيواني يومياً ؟

إن البروتين عنصر هام ولكنه ليس العنصر الأهم ولا الوحيد في تغذية الإنسان ، بل إن الألياف والفيتامينات والمعادن والنشويات .... الخ كلها عناصر أساسية ومهمة لصحة الإنسان .

ولكن معظم الناس تستهلك البروتين الحيواني بكميات كبيرة تفوق احتياجها اليومي إليه ، إذ أن الكثيرون يعتمدون على كميات كبيرة من البروتين الحيواني في غذائهم اليومي مثل شرب الحليب وإضافته إلى الحلويات والمعجنات والصلصة البيضاء ، والجبن بأنواعه واللحم بأنواعه فيزيد بالتالي استهلاكهم للبروتين عن ٣٠ – ٦٠ غ وهو المعدل اليومي الصحي . فتؤدي هذه الزيادة إلى أمراض كثيرة قام بحصرها Harvey Daimond في كتابه Fit for life وكذلك الدكتور Neal Barnard في كتابه Food For Life :

١. ارتفاع نسبة الكوليسترول وبالتالي ارتفاع نسبة تصلب الشرايين .

٢. ازدياد نسبة تكون حصوة المرارة الناتجة عن ازدياد نسبة الكوليسترول .

٣. ارتفاع نسبة أمراض القلب .

٤. ارتفاع ضغط الدم .

٥. ارتفاع نسبة حمض اليوريك مما يؤدي إلى :

أ. سرطان الدم .

ب. حصى الكلى .

ت. النقرس .

ث. الفشل الكلوي وداء الكبد . يقول Harvey Diamond بأن صحة المصابين بهذه الأمراض من الممكن أن تتحسن حين يقومون بتخفيض نسبة استهلاكهم في هذا القسم للبروتين الحيواني وهذا القول ينطبق على بقية الأمراض المذكورة .

ج. التهاب المفاصل .

ح. مرض السكر (يصاب به بعض الأطفال الذين يتعرضون لتناول الحليب البقري إما مباشرة أو عن طريق حليب الأم التي تتناول منتجات الألبان البقرية).

خ. بعض أنواع السرطان : إن اعتماد معظم الناس على البروتين الحيواني بأنواعه المختلفة : اللحم ، البيض ، الجبن ، الألبان ... إلخ ، واستهلاكهم الزائد له بكمية تفوق احتياجات الجسم اليومية ، يؤدي إلى زيادة نسبة الإصابة بالأنواع التالية من السرطان :

١. سرطان القولون .

٢. سرطان الثدي .

٣. سرطان الرحم .

٤. سرطان المبيض .

٥. سرطان البروستاتا .

٦. سرطان الخصيتين .

ما هي الأمراض التي يسببها استهلاك الحليب البقري ومشتقاته بصورة يومية ؟

يُكوّن استهلاك الحليب البقري ومشتقاته مادة مـخاطية لزجة وسميكة تؤدي إلى ظهور بعض الأمراض الشائعة ، ولقد عدد الدكتـور Neal Barnard في كتابه Food For Life بعض هذه الأمراض :

١. الربو .

٢. التهاب الشعب الهوائية .

٣. الزكام والتهاب اللوزتين . يلجـأ معظم الأطباء إلى إعطاء المضـادات الحيوية لمعالجة التهاب اللوز ، فإذا تكررت الإلتهابات قاموا باستئصالها بـدلا من معرفة واستئصال السبب الذي يؤدي إلى التهابـها ألا وهو الامتناع عن الحليب ومشتقاته .

٤. سيلان المخاط من الأنف .

٥. التهاب الأذن .

٦. الحساسية .

٧. وجع الرأس (تسبب الجبنة الصداع النصفي والصداع الكلي عند بعـض الناس) .

٨. السد أو إعتام عدسة العين .

٩. التهاب الجيوب الأنفية .

١٠. حمى القش (الهشيم) .

١١. تفتت العظام .

١٢. مغص الأطفال الرضع (يـجب الامتناع عن إعطائهم الحليب البقـري ومشتقاته بالإضافة إلى امتناع الأم عن تناول الـحليب البقـري ومنتجاتـه خلال فترة الرضاعة) .

كيف يمكن للحليب أن يكون مضرا ؟

لقد وصف الله سبحانه وتعالى اللبن " الحليب " بأنه "**سائغا للشـاربين**" ولكن هذا الحليب السائغ هو الحليب الطبيعي الذي لم يتعرض لعملية البسـترة ، ويتعرض الحليب المبستر والحليب الطويل الأمد إلى درجة حرارة مرتفعـة جـدا تقضي على أي شئ نافع فيه .

إن الله سبحانه وتعالى خلق كل عناصر الـحياة والصحة في أحسن حال ، ولكن عبث الإنسان وتلاعبه بالطبيعة ورغبته الدائمة في الربح الوفير والسـريع جعله يغير تركيبة الأشياء وتصنيعها . كما أن نصائح الأطباء التقليديين جعلـت الناس تكثر من تناول الحليب و منتجاته .

يعدد ابن القيم فوائد اللبن (الحليب) التي لا تـخفى علـى أحـد ويقول : ((أجود ما يكون اللبن حين يـحلب ثم لا تزال تنقص جودته على مر الساعات))، ولكنه يذكر أيضاً أضراره بالنسبة لبعض الأجسام وبالنسبة لمن يكثر منه فيقول : "وهو رديء للرأس والمعدة والكبد والطحال ، والإكثار منه مضـر بالأسنان واللثة وهو رديء للمحمومين وأصحاب الصداع مؤذ للدماغ والـرأس الضعيف والـمداومة عليه تـحدث ظلمة البصر والغشاء ، ووجـع المفـاصل وسدة الكبد والنفخ في المعدة والأحشاء ".

لقد اكتشف الغرب حديثاً أضرار اللبن (الحليـب المبسـتر) بالنسـبة للقرحة وبالنسبة لتعب القولون ، في حين جاء ذكر معظم هـذه الأمـراض في الطب النبوي.

من أين نحصل على الكالسيوم ؟

يقول Harvey Diamond أن الكالسيوم موجود في كل ما تنبته الأرض :

١. الخضروات ذات الأوراق الخضراء .

٢. كل المكسرات النيئة (غير المحمصة وغير المملحة) .

٣. البذور النيئة مثل السمسم .

٤. البقول .

٥. كل أنواع الفاصوليا .

٦. الفاكهة الطازجة .

٧. الفاكهة المجففة .

٨. الخضروات الطازجة .

كل الأطباء ينصحون بشرب الحليب وأكل البيض واللحم و .... فمن نصدق ؟

من الصعب إقناع من يهمه إرضاء ذوقه الشخصي أكثر من المحافظة على صحته . أما بالنسبة لمن تهمه صحته وصحة أهل بيته فليتدبر ما يلي :

كيف كان أجدادنا يشربون الحليب ؟

لماذا سمي داء النقرس بداء الملوك ؟

لأن اللحم لم يكن متوفر بكثرة إلا للملوك .

بيت الرسول ﷺ لم يكن يوقد فيه نار لمدة شهرين أو ثلاثة .

لماذا تنتشر هذه الأمراض المذكورة الآن بالرغم من تناول كل ما يدعون بأنه مغذي ؟

لماذا لا نرى النضارة واحمرار الخدين في وجوه الأطفال ؟

لماذا يـحتاج معظم الناس للمنبهات في أول النهار ؟

إن الله سبحانه وتعالى حلل لنا اللحم وكل الطيبات ولكننا لا نتبع هدى القرآن والسنة . لقد أمرنا الله سبحانه وتعالى بما يلي :

((وكلوا واشربوا ولاتسرفوا إنه لايحب المسرفين)) (**سورة الأعراف : ٣١**)

ونصحنا الرسول ﷺ " **بـحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه** " كما أن عـمر رضي الله عنه قال : "إياكم وإدمان اللحم فإن له ضراوة كضراوة الخمر ، وإن الله لا يـحب أهل البيت اللحمين " .

فمن أين تأتي السمنة وزيادة الوزن والمشاكل الناتجة عن الإسراف في استهلاك البروتين الحيواني ؟

يعتقد الكثيرون أن أكل اللحم مرة في اليوم أمـراً عادياً وضرورياً . ولكن هذا غير صحيح فمن الأفضل تناول اللحم ، أي كان نوعه (طير ، سمك ، بقر غنم) مرة في الأسبوع أو مرة كل أسبوعين .

لماذا أصبح اللحم بأنواعه ضاراً ؟

١. لأنه يؤكل (بكثرة كل يوم).
٢. لأنه يـحقن بـهرمونات ، ومضادات حيوية ....الخ وهـي بالتـالي تؤثر على صحة الإنسان .
٣. لأن اللحم يـحتوي على كمية كبيرة من الدهن ، حتى حين يُسلخ جلد الدجاجة وتنـزع كتلة الدهن من اللحم يبقى الدهن متخللاً في أنسجة اللحم .
٤. لأنه عادة ما يقلى أو يشوى على الفحم وكلتا الطريقتين ضارة (أفضل طرق لأكل اللحم هي الخبز في الفرن أو السلق) .

ما هو تأثير زيادة الدهن على صحة الإنسان ؟

بالإضافة إلى السمنة ومشاكلها ، يسبب ارتفاع نسبة استهلاك الدهن (حتى عند الأشخاص الرشيقين) إلى انسداد الأوعية الدموية ، مما يزيد في نسبة ارتفاع أمراض القلب والجلطات .

يلجأ معظم الأطباء لاستخدام أسلوب القسطرة لفتح الشرايين ، وهذا أسلوب خاطئ لأنه يعالج العوارض ولا يعالج الأسباب . من الممكن تجنب القسطرة وعملية القلب المفتوح في أغلب الأحيان باتباع نظام حياة صحي ومفيد

ما علاقة ارتفاع نسبة استهلاك الدهن بالسرطان ؟

تشير كثير من الدراسات إلى وجود علاقة مباشرة بين بعض أنواع السرطان ونمط الغذاء .كلما زادت نسبة الدهون واللحوم ، كلما ازدادت نسبة الإصابة بالسرطان . لذلك كانت النساء اللاتي يعتمدن على استخدام الدهون واللحوم ومنتجات الأبقار بكثرة أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي والرحم والمبيض . أما بالنسبة إلى الرجال فإنهم أكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا .

سرطان القولون والجهاز الهضمي

لقد وجدت الدراسات الواحدة تلو الأخرى علاقة وثيقة ومباشرة بين استهلاك اللحم والدهون المختلفة وسرطان الجهاز الهضمي .

تكمن المشكلة في أن أي قطعة من اللحم سواء كانت قطعة من الدجاج ، أو السمك الخ ...... تحتوي على نسبة عالية من الدهن حتى بعد التخلص من جلدها والأجزاء الدهنية الظاهرة . تساعد هذه الدهون على ظهور ونمو نوع من البكتيريا التي تساعد على وجود الأحماض الصفراء الثانوية السرطانية . كيف ؟

يفرز الكبد مادة صفراء مر ة في الأمعاء لكي تستطيع هضم الدهون ولكن البكتيريا الموجودة في الأمعاء تحول المادة الصفراء إلى مادة تساعد على نمو السرطان . ما هو الحل ؟ يكمن الحل في خفض نسبة تناول الدهون والطعام المقلي واللحم وكل منتجات الألبان وزيادة نسبة المواد الغذائية الغنية بالألياف . لماذا ؟

لأن الألياف الموجودة في البقول والفواكه والخضروات الطازجة وخاصة القرنبيط والملفوف تساعد على سرعة مرور الطعام في الأمعاء وبالتالي على التخلص السريع من العناصر السرطانية .

إن من أهم ما يمكن أن يقال بالنسبة للمحافظة على الصحة بصورة عامة هو :

١. الابتعاد أو التخفيف من تناول منتجات الأبقار أي كان نوعها .
٢. التخفيف إلى حد كبير من تناول الدجاج ، لأنه يحقن :

١) بـهرمونات منشطة لتزيد من سرعة نـموه وهذه السرعة غير طبيعيـة ،
٢) وبـمادة الأرسنيك ، وهي مادة سامة تستخدم في قتـل الطفـيليات ولكنها تبقى في الدجاج وتتسرب إلى بيضه فيستهلكها الإنسان بطريقة غـير مباشرة ، كما أن دجاج المزارع الحديثة يـحبس في أقفاص مـما يتسبب في تسمم دمه بفعل الضيق كما أن معظم الدجاج يذبح علـى مرأى ومسـمع بقية الدجاج وهذا مـخالف للسنة . وأفضل الدجاج هو الدجاج البلـدي وليس دجاج المزارع التجارية .

٣. تناول عدة وجبات من الطعام خلال اليوم على أن تكون هذه الوجبـات خفيفة تستطيع المعدة أن تـهضمها بسهولة .

ويـجب الاعتماد الكبير على الفاكهة الطازجة والخضروات الطازجـة والبقول الكاملة ، بـحيث يكون ٧٠% من الطعام طازجـاً غـير مصنعـاً أو مطبوخاً .

ما هي أهمية هذا النوع من الغذاء ؟

١. إنه غذاء صحي وطبيعي ، كما خلقه الله سبحانه وتعالى وهـو يـمد الجسم بالألياف والفيتامينات والمعادن وهي عنـاصر هامـة مـن أجـل الـمحافظة على الصحة والرشاقة مدى الحياة .

٢. إن الطعام الميت أي المطبوخ (المسبك) لفترة طويلة لا يـمد الجسـم بالعناصر الحيوية للمحافظة على صحته .

٣. ترك التدخين وليتقى الآباء والأمهات الله في أبنائهم ، فإن استنشاق دخان السجائر يعرض غير المدخنين إلى الإصابة بسرطان الرئة أيضاً .

٤. الـمحافظة على الرشاقة بـحيث يبقى الجسم على معدل وزنه الطبيعي

٥. تـــجنب التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة ، والأشعة السينية x- ray بغير داع ، هذا بالنسبة للذين يعرضون أجسامهم للشمس لفترات طـــــويلة من أجل اكتساب لون أسمر ، أما بالنسبة للآخرين فإن هناك أعداد كبيرة من النساء والأطفال الذين لا يتعرضون للشمس أبداً وهذا أيضاً مــــن دواعـــي المرض . يجب التعرض لأشعة الشمس يومياً لفترة قصيرة من أجـــل صحـــة العظام والصحة النفسية العامة .

٦. تـــجنب استخدام الدهون بأنواعها والاعتماد على زيت الزيتون وزيـــت السمسم وزيت فول الصويا .

نصيحة أخيرة بالنسبة للسرطان يـــجب الاهتمام بصحة وسلامة الخلايا البيضـــاء التي تعتبر القاتل الوحيد للخلايا السرطانية ، تشـــير الأبـــــحاث إلى أن مـــادة Beta Carotene تساعد وتزيد من الخلايا البيضاء وتساعد كذلك علـــى زيادة مناعة الجسم وهي توجد في الجزر والسبانخ والبطاطـــا الحلـــوة والقـــرع الأصفر ومـــما يساعد على مقاومة السرطان أيضاً فـــيـــتامين (ج) (C) و (هـــ) (E) والســـيلينيوم وكذلـــك الأحمـــاض الدهنيـــة الموجـــودة في الـــخضروات الخضراء وفول الصويا والسمك .

أمراض القلب والحمية

ينصح الأطباء معظم مرضى القلب بأكل ما يلي :

١. اللحوم قليلة الدهن (الدجاج المنــزوع جلده ، لحم العجل ، الخـــروف وقطع من اللحم البقري المنــزوع دهنها والسمك) .

٢. بياض البيض (٤ مرات في الأسبوع) .

٣. حليب قليل الدسم ، جبن قليل الدسم ،لبن زبادي قليل الدسم .

٤. ماجرين (زبدة نباتية مهدرجة)[١]

٥. قهوة ، شاي ...... الخ .

هل تنجح مثل هذه التوصيات في شفاء مرضى القلب ؟

الجواب بالطبع لا . إن الشفاء هو من عند الله سبحانه وتعالى والتوفيـــق للأخذ بالأسباب أيضاً من عند الله . لماذا لا تنجح الحمية التقليدية ؟

لو نظرنا إلى قضية انسداد الشرايين والحمية المسموح بـــها لوجدنـــا أن مثل هذه الحمية لا تزيل أسباب انسداد الشرايين بل تعمل على ازديادها .

وإلا لماذا تفشل عملية القسطرة وتعود الشرايين إلى حالتها الأولى بعد فترة قـد لا تتعدى السنة أو السنتين .

١. لأن الحمية المتبعة لا تنفع .

٢. لأن القسطرة تدفع بالبلاك Plaque إلى جدار الشرايين ولا تزيله ، ولا تزيل أسباب تكونه .

---

[١] السمن النباتي والزبد النباتي المهدرج يعتبر من أسوأ أنواع الدهون لأنها تتعرض لعملية ضخ الهيدروجين في الزيت النباتي حتى يتجمد مما يجعلها غير قابلة للهضم .

في عام ١٩٩٠ نشرت جريدة Lancet الطبية اكتشاف طبيب شاب (خريج جامعة هارفاد) برهن هذا الاكتشاف على أنه يمكن معالجة أمراض القلب بدون أدوية وبدون تدخل جراحي ، لقد وجد الدكتور Ornish أن الحمية التقليدية كانت تؤدي إلى تدهور بطيء في صحة مريض القلب .

لذا اتبع طريقة معالجة جديدة تعتمد على ما يلي[١]:

١. تغيير نمط الغذاء التقليدي تغييراً جذرياً والإقلاع عن تناول كل أنواع اللحوم والدجاج والسمك ومنتجات الحليب البقري.
٢. التمارين الرياضية اليومية .
٣. التوصل إلى الهدوء النفسي .
٤. بناء علاقات ودية مع الآخرين .
٥. النمو الروحي .

مرة أخرى نرى الارتباط الوثيق بين نمط الغذاء المتبع والأمراض الشائعة بين الناس أفليس من الأفضل للمرء أن يعود إلى البساطة في الأكل وأن يتجنب الأطعمة الدسمة والمجموعة بطريقة صحيحة ؟

إن إرضاء اللسان والشعور بالمتعة عند امتلاء البطن بالأطعمة الضارة الشهية يعرض الجسم إلى خطر تفشي الأمراض .

---

(١) راجع كتاب : Dr. Dean Ornish's Program For Reversing Heart Disease لقد قام الدكتور عدنان السبيعي بترجمة الكتاب وعنوان كتابه : "القلب بين الحمية والشدة ".

إرشادات عامة

١. عدم طهي البندورة (الطماطم) والكرنب والسبانخ لأن عملية الطهي تحولهم إلى مواد سامة ضارة بالجسم . فمن الأفضل إضافتها إلى السلطات الطازجة .

٢. عدم تسبيك الطعام حتى لا تقتل كل عناصر الحياة فيه ، إن أفضل طريقة هي STIR - FRY أي وضع قليل من الزيت ثم وضع أي نوع من الخضروات وتحريكها حتى تذبل قليلا وإضافة القليل من الماء حسب الحاجة . يفضل أن تكون الخضروات غير مهترئة وأن يبقى لونها أخضر زاهي .

٣. عدم قلي اللحوم والخضروات .

٤. استبدال الشاي والقهوة بمشروب النعناع ، اليانسون ، الزنجبيل ، القرفة ، الكركديه البارد ، العرقسوس .... الخ .

٥. عصر بعض نقاط من عصير الليمون الحامض على الماء وخاصة عند الأكل في المطاعم وذلك لقتل الميكروبات .

٦. تجنب شرب المشروبات الغازية مثل البيبسي والكولا والسفن أب والشاني الخ ، لأنها مشبعة بثاني أكسيد الكربون ، وبمواد حمضية تسبب وهن العظام وتسوس الأسنان .

٧. تجنب إعطاء الأطفال العصير المعلب لأنه غير طازج ويحتوي على مواد حافظة [1] وكمية كبيرة من السكر الضار ، كما أنه

---

(١) تتسبب المواد الحافظة في كثير من الأمراض وفي تليف الكبد عند التقدم بالعمر .

يسبب آلام البطن عند بعض الأطفال ، إن إعطاء الطفل قارورة ماء أفضل بكثير من علبة العصير المصنع .

٨. يسمى السكر الأبيض بالسم الأبيض ، لأنه خلال عملية التكرير يفقد أهم العناصر الغذائية لذلك يفضل استخدام السكر الأسمر الخشن بدلاً من الأبيض[1].

٩. ينصح باستخدام الطحين الأسمر " البر " . الطحين الأبيض يفقد العناصر الغذائية الهامة التي تكون في النخالة ، وكذلك يفضل أكل الخبز الأسمر .

١٠. عدم إعطاء الأطفال السيريلاك أو الميلوبا أو أي شئ مصنع لاحتوائه على المواد الحافظة والنكهات الصناعية والألوان ..... الخ . أفضل نصيحة لكل إنسان حريص على صحته وصحة أطفاله هي : تناول ما خلقه الله سبحانه وتعالى في شكله الطبيعي .

لا للمعلبات ! لا للتصنيع ! كل ما هو طبيعي وطازج وغير مصنع فهو مغذي ونافع بإذن الله .

١١. تجنب إعطاء الأطفال البسكويت والحلوى والبطاطس (تشيبس) لاحتوائها على المواد الحافظة ، ولأنها تحل محل شئ أخر مفيد . من الأفضل أن يتناول الجزر أو الخيار أو الخس أو البطاطا الحلوة أو الذرة على أن يتناول الأشياء الضارة .

١٢. استبدال الملح المكرر بالملح البحري غير المكرر .

---

(١) يشير الدكتور أيمن الحسيني في كتابه نصائح غذائية لصحتك بعد الخمسين إلى نتائج بعض الدراسات التي وجدت أن السكريات البسيطة مثل السكر الأبيض الذي يستخدم في الحلويات والعصير المعلب والطعام المحفوظ والمشروبات الغازية .... إلخ له دور منشط للسرطان .

١٣. الإقلاع عن التدخين . من الأفضل التدرج في الإقلاع وخاصة بالنسبة للمدخنين الذين تنقصهم قوة الإرادة وعلو الهمة . (من الجدير بالذكر أن أحد مستشفيات ولاية ماري لاند في أمريكا قامت بمقاضاة شركات التدخين . ولقد حكمت المحكمة على الشركات بدفع تكاليف مرض سرطان الرئة الذي يسببه الدخان ، وتفكر المستشفيات الأخرى في بقية الولايات في اتخاذ نفس الإجراءات نظراً لارتفاع تكاليف المعالجة) .

١٤. ترويض النفس على المثابرة على الرياضة اليومية ، وذلك من أجل الصحة العامة ومن أجل صحة العظام التي هي عبارة عن خلايا حية تنتفع وتقوى بالرياضة ولنتذكر أن " **المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف** " .

١٥. أكل العسل الطبيعي لما فيه من شفاء .

١٦. تعويد الأطفال على أكل التمر والزبيب والمكسرات (غير المحمصة) كوجبات خفيفة بدلاً من الأشياء المصنعة والضارة .

١٧. التعود على النوم المبكر . اعتاد معظم الناس على النوم بعد منتصف الليل ، وهذا من دواعي الشيخوخة المبكرة وكثير من الأمراض . لماذا ؟ لأنه مخالف لسنة الله سبحانه وتعالى وسنة نبيه ﷺ الذي كان يكره الخوض في الحديث بعد صلاة العشاء . ولقد اكتشف بعض العلماء أن خلايا تجديد الشباب وهرمونات النمو لا تعمل إلا في الساعات الأولى من الليل بشرط أن يكون في حالة النوم .

يقول ابن القيم الجوزية :" ونوم النهار رديء يورث الأمراض الرطوبية والنوازل ، ويفسد اللون ، ويورث الطحال ، ويرخي العصب ... وأردؤه : نوم أول النهار ، وأردأ منه : النوم آخره بعد العصر ....

ونوم الصبحة مضر جداً بالبدن : لإرخائه البدن ، وإفساده للفضلات التي ينبغي تحليلها بالرياضة ، فيحدث تكسراً وعياً وضعفاً ، وإن كان قبل التبرز والحركة والرياضة واشغال المعدة بشيء ، فذلك الداء العضال المولد لأنواع من الأدواء " .

لو تدبرنا أحاديث الرسول ﷺ واتبعنا هديه لكان حالنا أفضل بكثير مما نحن عليه الآن ..

قال الرسول ﷺ

- **إياكم والسمر بعد هدأة الليل ، فإنكم لا تدرون ما يأتي الله من خلقه**

((أخرجه الحاكم عن جابر رضي الله عنه))

- وعن أبي ذر رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ " **كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها** " . **((البخاري ومسلم))**

- ومن الأدعية المأثورة عنه ﷺ

" **اللهم بارك لأمتي في بكورها** "

ويستفاد من هذا الحديث أن البركة والخير في التبكير بالأعمال .

من أفضل ساعات النوم المبكر هي الساعة التاسعة ليلاً . وبالرغم من أن رئيس مؤسسة Fit For Life Institute السابق ليس مسلماً وليس من أتباع سنة الرسول ﷺ إلا أنه يدعو إلى النوم المبكر في الجزء الثاني من كتابه Fit For Life II بعد أن اكتشف أن هذا من دواعي الصحة والنشاط ، كما أن أفضل وقت لنوم أطفال مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية هي بعد صلاة المغرب مباشرة .

وخير آيات تدل على أن الليل هو للنوم والسكينة هو قول الله سبحانه وتعالى :-

- ((هو الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه)) (يونس : ٦٧)
- ((وجعلنا نومكم سباتا وجعلنا الليل لباساً)) (النبأ : ٩ – ١٠)

أفلا يتدبر الآباء والأمهات حكمة الله تبارك وتعالى في جعل الليل للسكينة ويرحموا أنفسهم وأطفالهم الذين فقدت أعينهم البريق وعلى وجوههم الشحوب وطمس السواد المحيط بأعينهم كل مظاهر الحيوية والنضارة من وجوههم البريئة .

الوقاية والعلاج الطبيعي

السواك

يعتبر الفم أحد المداخل الرئيسية للجراثيم ومرتعاً لها ، لذلك فإن الاهتمام بنظافة الفم والأسنان من ضروريات الصحة العامة للفم وللجسم *، ويكفينا قوله ﷺ ((**لولا أن أشق على أمتي ، أو على الناس ، لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة**))[1]. يذكر أبو أسامة محي الدين في كتابه السواك بين الطب والشريعة أن استخدام الفرشاة لتنظيف الأسنان يولد تهتكاً للأسنان واللثة . كما وجد أنه بعد عشرين دقيقة فقط من استعمال الفرشاة والمعجون يعود مستوى الجراثيم للفم لحالته الأولى .

في حين أن استخدام السواك يترك الفم نظيفاً ومطهراً لفترة أطول وذلك لأنه يوجد بالسواك المواد التالية :

- مادة السنجرين وهي مادة مطهرة قوية تساعد على الفتك بالجراثيم .
- حمض العفص الذي يعتبر مطهراً وقابضاً يوقف النزيف .
- مواد مبيدة للجراثيم تشبه البنسيلين اكتشفها العالم رودات .
- بالسواك مواد عطرية زيتية ذات نكهة طيبة تطيب رائحة الفم برائحة زكية .
- كميات عديدة من الأملاح التي تساعد على التنظيف . وبلورات السيلبس وهي مواد زالقة للأوساخ وتزيل القلح عن الأسنان .
- صموغ ونشا وأملاح تساعد على توزيع المواد الفعالة به لأنها تشكل لها سواغاً وتجعل اللعاب قواماً لزجاً يساعد على النظافة .

---

* ليتقي الله الأباء والأمهات الذين يشترون الحلوى والسكاكر والمشروبات الغازية لأطفالهم مما يتسبب في انتشار تسوس الأسنان بين الأطفال حتى بين أطفال رياض الأطفال . إن تسوس الأسنان اللبنية الأولى يؤثر على الأسنان الدائمة أيضاً .

(١) أخرجه البخاري باب السواك يوم الجمعة برقم ١/٨٤٧ طبعة دار ابن كثير ، وأخرجه مسلم في الطهارة باب السواك رقم ٢٥٢.

☜ مادة بيكربونات الصوديوم وهي مادة مطهرة لها أثرها الفعال ضد الجراثيم كما أن وسط السواك وسط قلوي وهذا الوسط مفيد في الوسط الفموي لأن النخر يحدث عند زيادة نسبة الحموضة التي تخرش وتهيج الأنسجة اللثوية .

لهذا فإن السواك يفوق الفرشاة والمعجون الذي يحتوي على السكر والذي يعرف "بالسم الأبيض" .

☜ إن ألياف المسواك دقيقة ورقيقة لا تؤذي اللثة بعكس شعيرات الفرشاة .

☜ إن ألياف المسواك ذات فعالية في تقلل كميات الترسبات القلحية عن الفرشاة .

☜ ألياف السواك يتم تغييرها باستمرار كل عدة أيام أو كل أسبوع ويستخدم جزء أو قطعة جديدة عكس الفرشاة والتي قد تستمر لعدة شهور .

☜ ألياف السواك غير قابلة للتلوث لوجود مواد مطهرة بها مثل العفص والسنجرين عكس الفرشاة التي تتلوث وتسبب التهاب الحلق في بعض الأحيان .

☜ ألياف السواك مغطاة بطبقة فلينية تحميها من الجراثيم .

إن ما اكتشفه العلماء سواء المسلمين أو الأجانب يؤكد ما قاله الرسول ﷺ منذ أكثر من ١٤٠٠ سنة ((**السواك مطهرة للفم مرضاة للرب**))[١] .

---

(١) رواه أحمد في مسند العشرة المبشرين بالجنة برقم (٧) والدارمي في باب الطهارة برقم ٦٨١.

المعدة بيت الداء

إن من دواعي الوقاية والصحة هو مراعاة ما يدخل إلى المعدة وكيف ومتى يدخل .

١ . ابدأ أولاً بالتسمية كما علمنا الرسول ﷺ حين قال (**يا غلام سم الله ، وكل بيمينك وكل مما يليك**)[1] .

٢ . شرب كوب من الماء قبل الطعام بـ ١٥-٣٠دقيقة .

٣ . تهيئة جو مناسب وهادئ حتى تكون الأعصاب في حالة استرخاء ومن الأفضل عدم الاستماع إلى الأخبار السيئة أو قراءة الجرائد عند تناول الطعام أو مشاهدة البرامج التلفزيونية .

٤ . تناول ست وجبات مغذية وخفيفة يريح المعدة ويساعد على الهضم بكفاءة

٥ . المضغ البطيء للقمة إذ أن عملية الهضم تبدأ في الفم . يقول الدكتور هرمن جونستون في كتابه القولون مفتاحك لحياة أكثر نشاطاً بأن الشخص الذي يتناول طعامه ببطء والذي يبلل الطعام في فمه بواسطة اللعاب بعمق ، يساعد العملية الهضمية كثيراً ولكن يشترط بالطبع أن يكون الطعام الذي يتم تناوله من النوع المتجانس .

إن الطريقة التي يتم بواسطتها معالجة وتحضير الطعام للهضم بواسطة المضغ واللعاب لها تأثير قوي في عملية الهضم ككل وفي التوزيع النهائي للمواد الليفية وغيرها من المواد غير المنهضمة من المعي الدقيق إلى كيس المصران الأعور في القولون الصاعد . لذلك كلما كان المضغ دقيقاً كلما سهل عمل الغدد الهضمية والكبد .

---

(١) رواه البخاري في كتاب الأطعمة في باب التسمية على الطعام والأكل باليمين ، ورواه الترمذي في كتاب الأطعمة وأبو داود في كتاب الأطعمة وابن ماجه في كتاب الأطعمة وأحمد في مسند المدنيين .

كيف تـــهضم المعدة الكربوهيدرات والدهون والبر وتينات ؟

يقول الدكتور جونستون أن الأطعمة المكونـــة مـــن الكربوهيـــدرات (السكريات – والنشويات أساساً) تـــمر من المعدة إلى الأمعاء فـــور تناولهـــا واستيعابـــها ، فهي بالتالي تتطلب نصف الوقت الذي يتطلبه هضم البر وتينـــات (لحوم ، بيض ، حليب) لإكمال المعالجة المعوية الكاملة .

أما بالنسبة للمواد الدهنية فعندما يتم تناولها منفردة تبقى في المعدة مـــدة طويلة ، وعندما يتم تناولها مع أطعمة أخرى يتأخر مرورها كثيراً عبر البـــواب المعدي السفلي (إلى الأمعاء) . يتم هضم المواد الدهنية بواسطة حرارة الجســـم (النشاط المطلق للحرارة) وتلك الحرارة خاضعة للضبط من الأعصاب المرتبطـــة مباشرة بالعمليات الهضمية في المعدة .

لقد جاء في مقدمة هذا البحث الإشارة إلى جمع الطعام بطريقـــة غـــير صحيحة وغير متجانسة ، واســـتـــشهدت بأبـــحاث أخصائي التغذية هـــارفي دايـــمونـــد الـــذي كان يـــرأس مـــؤســـســـة Fit For Life Institute في الولايات المتحدة ، وبأبـــحاث الكاتبـــة دوريـــس غرانـــت Doris Grant الإنـــجليزية ، وبقول ابن القيم الجوزية أن الرســـول ﷺ لم يكن يـــجمع بين طعام سريع الهضم وبطيء الهضم .

وبالإضافة إلى ذلك إليك نتيجة بـــحث الدكتور هرمن جونستون الذي يشرح عملية هضم الكربوهيدارت والبر وتينات .

يقول الدكتور جونستون بأنه إذا تـــم تنـــاول طعـــام مـــن نـــوع الكربوهيدرات قبل تناول الأطعمة البروتينية تدخل الكـــربوهيدرات كونـــها أتت في المرحلة الأولى عبر البوابة السفلى للمعدة وتدخل المعي الإثنـــا عشـــري

بسرعة ، بينما يتأخر دخول البر وتينات في خضم العمليات المعدية في حين أنه إذا تم تناول الأطعمة البروتينية قبل أطعمة الكربوهيدرات فإن مرور هذه الأخيرة من المعدة إلى الأمعاء سوف يتأخر . وعندما يتم تناول الأطعمة البروتينية وأطعمة الكربوهيدرات المركزة معا (أي المجموعة بطريقة صحية وغير متجانسة) فإن مضغة ذلك المزيج سوف تعالج أولا بواسطة خمائر (أنزيمات) البر وتينات في الجزء العلوي من المعدة وبالتالي تصبح مواد الكربوهيدرات ((ملوثة)) وعندما تصل المضغة في الوقت المحدد إلى الجزء الأوسط من المعدة يتم إضافة المزيد من التأثير الحمضي بواسطة حامض الهيدروكلوريك . يؤدي هذا التأخير إلى بقاء أطعمة الكربوهيدرات في المعدة أطول مما هو ضروري لعمليات اختلاطها بخمائرها مما يؤدي إلى اختمارها على طول طريقها نحو الإمتصاص والإزالة (إمتصاص ما هو ضروري وإزالة الفضلات) وينتج عن هذه الحالة مشاكل التغوط عند الشخص (أي الإمساك)

يصعب على كثير من الناس استيعاب فكرة جمع الطعام بطريقة غير صحية لأنهم في الواقع ضحايا الشهية وعادات وتقاليد المجتمع الذي يعيشون فيه ولو نظروا حولهم لوجدوا أن المرض ينتشر حولهم بشكل وبائي وغير طبيعي . ولو تدبر الناس طريقة تحضيرهم للطعام لوجدوا أن اللحم يطهى قبل الخضار والأرز . لماذا ؟

لأن طبيعتها تستدعي وقتا أطول لكي تنضج في حين أن الأرز يحتاج إلى وقت أقل بكثير وكذلك فإن الوقت الذي يحتاجه طهي الخضروات يختلف من صنف إلى أخر .

إن نتيجة الخلط السيئ أو الطعام غير المتجانس هو العفونة في القولـــون ومرضه ، وحين يـــمرض القولون ويصاب الإنسان بالإمساك وعـــدم التغـــوط ثلاث مرات أو مرتين في اليوم . فهذا مؤشر قوي على اعتلال القولون وبالتـــالي الأعضاء المختلفة التي تتأثر بالعفونة المترسبة في القولون على مدى السنين .

القولون وصحة الجسم

يرتبط الطعام الذي يدخل إلى الجسم بالعملية التي يتخلـــص بواســـطتها الجسم من الفضلات لمنع التعفن الناتج من اختمار الطعام .

يقول الدكتور جونستون بأن الإخفاق في إخراج الـــبراز والفضـــلات الأخرى من الجسم يسبب الاختمار والتعفن في الأمعـــاء الغليظـــة أو القولـــون بـــحيث أن التجمع المهمل لتلك الفضلات يـــمكن أن يؤدي غالباً إلى التوقـــف المستمر للنشاط وحتى الوفاة .

ما هي العلاقة بين القولون والطعام الذي تأكله ؟

حين يتناول الإنسان أطعمة مصنعة ومقلية ومشبعة بالزيت أو الدهـــن أو مغلية أكـــثر من اللزوم ، أو نشـــويات فقدت موادها الحيويـــة أو الســـكر " السم الأبيض " أو كميات زائـــدة من الملح (الذي يزيـــد عن ١-٢ ملعقـــة صغيرة يومياً) فإن القولون لا يمكن أن يكون فعالاً بعدها في تـــــخلصه مـــن فضلات الأطعمة في أمعائه مرتين أو ثلاث مرات في النهار، ولـــهذا يعاني الكثير من الناس من مرض الإمساك الذي يعتبره الدكتور جونستون المرض الأول الـــذي يكمن خلف العديد من الأمراض الأخرى ويمكن أن يعتبر مسبباً أوليـــاً لكـــل اضطراب في جسم الإنسان . لذلك فإنه من الضروري التشديد بأن الإمســـاك يؤثر على صحة القولون الذي يعتمد عليه بالتالي صحة جسم الإنسان ككل .

من أهم الأسباب التي تؤدي إلى مرض الإمساك :

١ . هو أكل الطعام المسلوب من عناصره الحيوية والخاضع لعمليات تنقية (مثل القمح والأرز المنـــزوعي القشرة) ، عدم الاعتماد علـــى الفاكهـــة الطازجـــة

والـــخضروات الطازجة النيئة كعنصر أساسي ويومي في التغذية وعدم شـــرب الماء بقدر كافي وعدم الحركة أو الرياضة .

٢ . إهـــمال ضرورة التوقف عن عمل أي شيء عنـــد الشـــعور بالحاجـــة إلى تفريغ الأمعاء أي التغوط والتبرز ، فطبيعة الجسم تفرض المهام وتعطـــي إنـــذاراً واحداً وفي بعض الأحيان إنذارين فإذا لم يتم الإسراع إلى التبرز حصل الإمساك .

خلاصة القول أن الهدف الأساسي للقولون هو تنظيـــف وطـــرد كـــل الفضلات المتخمرة العفنة والسامة .

ولهذا يشدد الدكتور جونستون على أهمية تنظيف القولون بشكل دوري وإلا كانت النتيجة حدوث أمراض كثيرة في بقية أعضاء الجسم . فـــهو يقـــول بأن عدم تنظيف القولون يشبه تـــماماً الإضراب الشامل لموظفي رفع القمامـــة حيث أن تـــجمع القمامة في الشوارع يولد غازات فاسدة عفنة غير صحيـــة وذا رائحة كريهة تقوم بالتبدد في الجو .

ولهذا يعاني الكثيرون من رائحة فم كريهة ومن غـــازات ذات رائحـــة كريهة وأحياناً من نوبات قلبية مصدرها الغازات السامة المنبعثة من القولـــون . وهذا ما يوضحه رسم القولون الطبيعي (١) بحيث يتضح وجود مراكز عضوية على جدار القولون لها علاقة مباشرة مع بقية أعضاء الجسم وبالتالي فهي تؤثـــر على صحة أو مرض تلك الأعضاء كما يوضح رسم القولون المشوه (٢) كيفية التغيير الفيزيائي الذي طرأ على القولون بسبب تراكم البراز على مدى السـنوات الطويلة .

من هنا تنبع أهمية إتباع النظام الغذائي الجديد وجمع الطعام بطريقة صحية وصحيحة وممارسة الرياضة التي تساعد على خروج الفضلات ، بالإضافـــة إلى الحقنة الشرجية والصيام الطبي اللاحقي .

الحقنة الشرجية وغسل الأمعاء.

يذكر الدكتور أيـــمن الحسيني في كتابه العلاج بالماء وطرق التداوي به ، أنـــه تـــختزن لدى الكثير من الناس كمية كبيرة من السموم والمخلفـــات الضـــارة بالقولون تظهر أضرارها مع الوقت في صورة حدوث طفح جلدي وإحساس عام بالبلادة والإجهاد وزيادة في الوزن .

بالإضافة إلى أن هذه المخلفات الضارة لها علاقة واضحة بالانفعـــالات السلبية كسرعة الغضب والضيق والاكتئاب . كما تشير الدارسات إلى وجـــود علاقة بين احتجاز هذه الرواسب بالقولون (أو عفونة الأمعاء) وبين الإصابـــة بـــمرض ضغط الدم الـــمرتفع ومرض السرطان . كما وجد أن جزءاً كبيراً من هذه المخلفات عبارة عن الأطعمة التي يصعب على الجسم هضمها مثل اللحـــم الأحمر ، ومنتجات الألبان والأطعمة الـــمحمرة بالزيت أو الســـمن عمومـــاً ، لذلك فإن الأطعمة إذا لم يتم هضمها وامتصاصها بصورة جيدة فإنه قد يصعـــب إخراجها خلال القولون وتترسب به على دفعات على مر السنين .

ومن هنا تأتي فائدة الحقنة الشرجية (Enema) حيث تقوم بتنظيف وغسل الجزء السفلي من القولون .

فقد وجد أن تكرار عمل الحقنة الشرجية أو غسل الأمعـــاء ، ينشـــط وظائف الكلى والكبد ، ويزيد من كفاءة الجهاز الهضمي بصفة عامة ، كما أن له أثراً مـــخففاً للمتاعب أو الآلام التي تتعلق بـــمنطقة الحوض .

طريقة عمل الحقنة الشرجية

- يفضل استخدام الحقنة الشرجية القديمة التي تحتوي على خزان يوصل بخرطوم .
- ويفضل استخدام الماء الفاتر الذي سبق تعقيمه .
- تجنب استخدام الفازلين حول المبسم عند استخدامها ، استخدم زيت الزيتون الطبيعي .
- استخدم لتران من الماء المعقم الفاتر وأضف إليه عصير ثلاث ليمونات . إذا كان عندك حساسية ضد الليمون فباستطاعتك استخدام الثوم أو منقوع البابونج أو النعناع أو الماء المعقم فقط .
- تستخدم الحقنة الشرجية عند الاستيقاظ من النوم في الصباح وقبل الأكل .

أهمية التوازن الكيميائي

التوازن الحمضي – القلوي

لكي يحافظ الإنسان على صحة جسمه وقوة جهاز المناعة الداخلي فعلى الإنسان أن يتنبه إلى المحافظة على التوازن الحقيقي بين الأحماض والقلويات في الدم.

يذكر الدكتور أحمد طبال في كتابه التداوي بالغذاء وعناصر الطبيعة إلى أن زيادة حمضية الدم تضعف الجسم وتسهل إصابته بالأمراض المختلفة (وبتسوس الأسنان) .

ويعود أصل كثير من الأطعمة المنتجة للأحماض وقليل من الأطعمة المنتجة القلويات في الجسم .

من بين الطعام المنتج للقلويات : الفاكهة الطازجة والخضروات (باستثناء البقليات) والحبوب والبطاطا والحبوب الكاملة (غير منزوعة القشر) .

ومن بين الأطعمة المنتجة للأحماض: البقليات – الطماطم (البندورة) – الجوز فستق العبيد – الحبوب المنزوعة القشرة – القهوة- الكاكاو- الحليب المبستر- زلال البيض- الجبنة – اللحم – الدهون والسكر .

تنبيه: قد يظن البعض أن الفاكهة الحمضية مثل البرتقال والكريب فروت واليمون تسب الحموضة في الجسم بسبب حموضة طعمها . إن العبرة هي في تفاعلها في الجسم لأنها تساعد على زيادة النسبة القلوية في الجسم ، ولذلك ينصح الذين يعانون من حموضة في المعدة بتناولها بصورة تدريجية. لكي يحصل الإنسان على التوازن المثالي فمن المقترح أن تتألف إحدى الوجبات

اليومية من نوع بروتين واحد فقط ، ووجبة قلوية، ووجبتان أو ثلاثة وجبـــات قلوية من أطعمة منتجة للقلويات .

بالـــحفاظ على التوازن الحمضي – القلوي يستطيع الجسم مقاومة كثير من الأمراض وكذلك تسوس الأسنان .

ما هي أعراض زيادة نسبة الحموضة في الجسم؟

يذكر الدكتور James F. Balch في كتابه

Prescription For Nutritional Healing أن مرضـــى السكر يعانون من ازدياد نسبة الـــحموضة في الـــجسم ولذلك وجب عليـــهم ترك كل ما يزيد من الحموضة مثل اللحم والشاي والقهوة ....الخ

- قرحة المعدة
- احتباس الماء
- التنهد المتكرر
- العينان الغائرتان
- الأرق
- التهاب المفاصل الريثاني
- الصداع النصفي (الشقيقة)
- براز جاف وقاسي ، رائحتـــه عفنه تصاحبه حرقة عند الشج .
- انخفاض ضغط الدم غير الطبيعي
- صعوبة في البلع
- المعاناة من الإسهال والإمساك
- حساسية الأسنان من الخل والفاكهة الحمضية .
- الشعور بالحرقة في الفم أو تحت اللسان .
- نتوءات أو ورم في سقف الفم أو على اللثنا.

ما هي أسباب ازدياد نسبة الحموضة ؟

- اضطرابات الكلاوي ، الكبد و الأدرينال
- نظام غذائي غير صحيح .

- سوء التغذية .

- السمنة .

- الزيادة غير السوية في مقـــدار الكيتـــون في الجســـم كمـــا في داء البـــول السكري (**ketosis**)

- الغضب والضغط النفسي والخوف .

- فقد الشهية للطعام (**anorexia**) .

- تسمم الدم (**toxemia**) .

- الحرارة .

- الزيادة في نسبة النياسين **Niacin** وفيتامين ج (**c**)

الأطعمة المكونة للحموضة:

- الخمر
- الهليون
- الفاصوليا بأنواعها
- الكاتشب
- الحمص
- الكاكاو
- نشا الذرة
- البيض
- القهوة
- السمك
- منتجات الطحين
- البقول
- العدس
- اللحم
- الحليب
- الخردل
- النودلز
- الشوفان
- أعضاء الحيوانات مثل الكبدة والمخ والكلاوي
- الشاي
- المكرونة
- الفلفل
- المشروبات الغازية
- السكر

الأطعمة المكونة للحموضة بدرجة منخفضة:

- الزبدة
- الجبن بأنواعه
- جوز الهند المجفف
- الفاكهة المعلبة والفاكهة المجففة التي تحتوي على الكبريت
- الآيس كريم
- البذور ومعظم المكلمت
- معظم الحبوب

الأطعمة المكونة للقلويات:

- المشمش
- الأفوكادو
- الذرة
- التمر
- الفاكهة الطازجة
- الكريب فروت
- العنب
- العسل
- الليمون
- البطيخ
- الشمام
- الدخن **Millet**
- الدبس
- البرتقال
- الزبيب
- الخضار الطازجة

الأطعمة المكونة للقلويات بدرجة منخفضة :

اللوز	الكستناء	الحنطة السوداء
جوز البرازيل	جوز الهند الطازج	الفاصوليا البيضاء الصغيرة

يعتبر الخوخ الطازج والخوخ المجفف من الفاكهة المكونة للحموضة التي تبقى حموضتها في الجسم كما تتسبب الفاكهة في تكون الحموضة حين يضاف إليها السكر.

كما تعتبر الأدوية والاسبيرين والتبغ والخل من مكونات الحموضة.

توصيات عامة لمعالجة ازدياد نسبة الحموضة:

- التغذية الصحيحة إذ أن الــحموضة تنتج عن ازديـــاد لنسبة اســـتهلاك البروتين الـــحيوانـــي، والإكثار من أكل الطعام المصنع والمعلب والمســـبك والــ **junk food** مثل الشيبس والسكاكر ٠٠٠٠الخ .

بـــما أن فيتامين ج (**C**) المصنع يـــمكن أن يتسبب في الحموضـــة إذا أخـــذ بكميات كبيرة فمن الأفضل تـــخفيف الجرعات لبضعة أسابيع.

- تـــجنب الفاصوليا بأنواعها والبيض ومنتجـــات الطحـــين والحبـــوب والمكرونة والسكر والطعام المشبع بالزيوت. خفض نسبة تناول الطعام المصنع والمطبوخ. بما إن الــخوخ الطازج والــخوخ الـــمجفف لا يتأكســـدان لذلك تبقى حـــموضتهما في الجسم . تـــجنبهما حتى يتحسن وضعك.
- ليكن ٥٠ % من طعامك أكلا طازجا ونيئاً مثل التفـــاح، الأفكـــادو ، الموز، الـــكريب فروت، العنب، الليمون، الأجاص، الأناناس (الطازج غـــير المعلب) وكـــــل الـــــخضروات الطازجـــة . إذ أن الفاكهـــة الطازجـــة والـــخضراوات الطازجة تقلل من الحموضة.
- اشرب مرق البطاطس يوميا.
- مارس طريقة التنفس العميق يوميا.
- راجع طبيبك واطلب منه تقدير إذا ما كانت الـــجرعات التالية تناســـب وضعك الصحي العام:
- ٩٩ ملغ من البوتاسيوم الذي يساعد على توازن الـــ **ph** في الدم.
- فيتامين أ جرعات كبيرة لمدة شهر ثـــم تـــخفيضها إلى النصف بعـــد ذلك.
- ١٠٠ ملغ فيتامين **B** المركب **(complex)**

ما هي أسباب ازدياد النسبة القلوية في الجسم؟

تنتج هذه الــحالة عادة عن الإسراف في تناول الأدوية القلويــة مثــل بيكربونات الصوديوم لــمعالــجة التهاب المعدة وبــخاصة التهاب جهاز غشاء الــمــعدة الــمخاطي **gastric ulcer** أو القرحة الناتــجة عــن العصــارة الــهضمية **peptic ulcer** ومن الممكن أن تــنتج كــذلك عـــن القــيء الكثير، ارتفاع الكوليسترول، عدم توازن هرمونات الغدد الصمــاء ، التغذيــة السيئة ، الإسهال ، التهاب المفاصل العظمي **osteoarthritis** .

ما هي أعراض ازدياد النسبة القلوية في الجسم؟

وجــع العضــلات ، طـــقطقة الــمفاصل، التــهاب الكيســي **bursitis** ، نتوء العظام ، الدوخة ، العيون البــارزة الناتــئة ، ارتفاع ضغــط الدم ، انــخفاض الحرارة، الاستسقاء، الــحساسيات بأنواعها ، السعال الليلي ، تــجمد الدم السريــع والدم السميك، مشاكل الطمــث ، بــراز ســميك وجاف، ازدياد ســماكة الجلد مع الشعور بالحرقة والحكة .

تقل نسبة وقوع ازدياد النسبة القلوية في الجسم عـــن ازديــاد النســبة الحمضية. إن ازدياد النسبة القلوية تؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي مــما يــؤدي إلى حالة عصبية غير طبيعية وقد يؤدي كذلك إلى تشنجــات وتنفــس ســريع مضطرب **hyperventilation** وقد يتسبب أيضا في ترسب الكالسيوم في العظام وفي نتوءات عقب القدم .

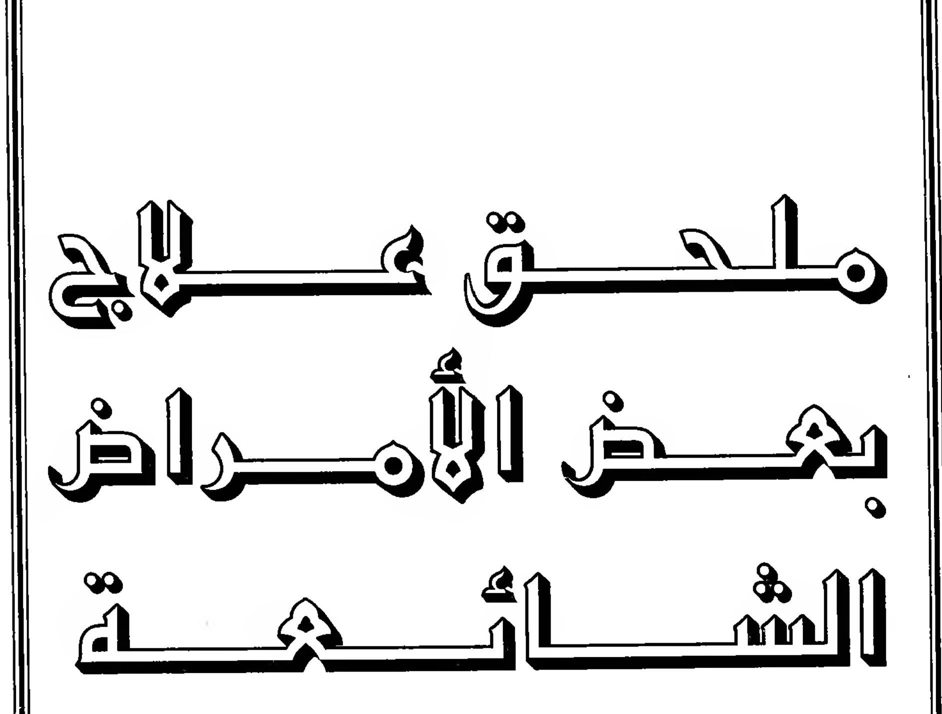
الرجاء مراجعة الأطعمة المكونة للحموضة وللقلويات.

توصيات عامة لمعالجة ازدياد النسبة القلوية:

- يــجب أن يتألف النظام الغذائي لــهذه الحالة ٨٠ % من الحبوب الــتي يــجب أن تتضمن الفاصوليا بأنواعها، الخبز الأســمر، الأرز الأســـــمر، البسكويت الــهش الرقيق والــجاف، العـــــدس بأنواعـــه الــــمختلفة، الــمكرونة، الــمكسرات(النيئة) .

أما الــ ٢٠ % الباقية فيجب أن تتكون من الفاكهة الطازجة والــــــخضار والسمك والدجاج البلدي والبيض البلدي والــجبنة البلدية الطبيعية وغـــير المطبوخة.

- يــجب تــجنب الصـــوديوم وكل الأطــعمة التــي تــحتوي عليـــه بشكل صناعي (أي الطعام الصناعي الذي يـــــحتوي علـــى الصوديـــوم الصناعي) .
- يــجب الإقلاع عن تناول كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن لمــــدة أسبوعين.
- الأكسجين مكون للحموضة في الجسم . إن السرعة التي نتنفس بـــــها تؤثر على التوازن الحمضي - القلوي . لذلك قد يكون التنفـــس الســريع المضطرب لفترات زمنية طويلة سببا في ازدياد النسبة القلوية. عند حـــدوث هذه الــحالة تنفس في كيس ورقي حتى تــهدأ الــحالة.


ملحق علاج
بعض الأمراض
الشائعة

بعض الأمور التي يـــجب مراعاتـــها عند المرض :

على الوالدين، وكل من يـــحاول الـــمحافظة على صحته الانتباه لبعض الأمور التي تساعد على عدم الإكثار من أخذ الأدوية وعلى الاستمرار مع طبيـــب ما أو البحث عن أخر يكون أكثر ميلا لإتباع ســـنن الله في الطبيعـــة وهـــدى الرسول ﷺ .

وإليك بعض التوصيات التي جاءت في كتاب الطب النبوي لابن القيـــم الجوزية :

١- تـــحديد نوع المرض .

٢- معرفة سبب حدوثه: يـــجب معرفة سبب علة المـــرض لكـــي يتجنبـــها الإنسان. فلا يـــجب أن يكون هم المريض والطبيب تسكين الألم فقـــط بـــل معالـــجة الأسباب التي أدت إلى المرض مثـــل علاقـــة الألبـــان ومشتقاتـــــها بالـــمغص المعوي والتهابات الجهاز التنفسي عند الأطفال.

٣- قوة المريض : هل يستطيع المريض أن يقاوم المرض ؟ إذا كان قوي البنيـــة فليترك المريض يقاومه دون إعطاؤه أي دواء .

٤- العلاج بالأسهل فالأسهل : وهذه من القواعد الأساسية التي يجب مراعاتها عند معالجة المريض ، فلا ينتقل من العلاج بالغذاء إلى الدواء إلا عند تعذره ، ولا ينتقل إلى الدواء المركب إلا عند تعذر الدواء البسيط.

٥- معالجة القلب والروح : يـــجب تقوية الـــمريض وروحه وقواه بالصدقـــة لـــحديث الرسول ﷺ " **داو مرضاكم بالصدقات** " .

وفعل الخير والإحسان والإقبال على الله والدار الآخرة والذكـــر والدعـــاء والتضرع إلى الله والتوبة والرقى الشرعية .

وليكن لنا عبرة في قول ثابت بن قرة : ((راحة الجسم في قلة الطعام، وراحة الروح في قلة الآثام وراحة اللسان في قلة الكلام)) .

ويقول عبد الله بن المبارك :

رأيت الذنوب تميت القلوب   وقد يورث الذل إدمانها

وترك الذنوب حياة القلوب   وخير لنفسك عصيانها

وإن من الذنب أيضا إعراض الكثير ين عن الأخذ بعين الاعتبار التغذية الصحيحة والبسيطة فيستمرون على ما هم عليه فلا يغيرون تقاليدهم في الأكل والشرب رغم اعتلال أبدانهم.

ويقول أبو قراط:

إذا أصابنا المرض كان علينا تغيير طريقة حياتنا : فإصابتنا تعني أن الطريقة التي نتبعها سيئة كليا أو جزئيا فالجراثيم ليست هي وحدها أسباب مرضنا وما تدخلها واعتداؤها إلا نتيجة اختلال سابق في الجسم وتغذية ناقصة أو مسرفة وعادات غذائية غير ملائمة .

صوموا تصحوا

قال أبقراط:

((ليكن غذاؤك دواؤك وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه فهي أجلب لشفائه)) .

كيف تصوم

لقد شرع الله سبحانه وتعالى الصيام:

"يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم" (البقرة : ١٨٣)

وأوصانا الرسول ﷺ بالصيام من أجل الصحة.

صوموا تصحوا

فهل نصح فعلا بعد صيام رمضان ؟ أو بعد صيام الأيام البيض أو يومي الاثنين والخميس ؟

يخرج بعض الناس من شهر رمضان منهكي القوة متعبي المعدة والأمعاء .

ماذا يعني الصيام الصحيح للجسم ؟

يقول الدكتور **Balch** في كتابه :

Prescription for Nutritional Healing إن المواد الضارة الناتجة عن التلوث والمواد الكيميائية والأكل الذي يزيد عن احتياج الجسم ، تتراكم في الجسم وتسبب الكثير من الأمراض ومنها الصداع والإمساك والإسهال والكآبة ...الخ .

لذلك فإن الصيام الصحيح يخلص الجسم من هذه المواد الضارة وينقي الدم وبذلك يستطيع الجسم أن يتعافى ويبني جهاز المناعة ويعكس أو يبطئ بداية الهرم والشيخوخة ، إن باستطاعة الجسم مقاومة معظم الأمراض في حال الصوم الصحيح .

حين يصوم الإنسان ثلاثة أو خــمسة أيــام من كـــل شـــهر ترتــاح الأعضاء المختلفة ، وينظف الكبد و الكلاوي وينقى الدم ، وتغســـل الأمعــاء، ويتخلص الإنسان من الوزن الزائد، وتصقل العينين ويتخلص اللسان من المــــادة البيضاء التي تعلوه ويصبح النفس نظيفا ، ويتخلص الجسم من كمية الماء الزائدة .

كيف تصوم بطريقة صحيحة وتنظف الأمعاء ؟

إن الطرق التقليدية التــي يتبعها معظم الناس في الإفطار مثـــل شـــرب القهوة وأكل السمبوسك الــمقليـــة بالإضـــافة إلى الـــحلويات وغيرها مـــن كل ما لذ وطاب تنهك الـــجسم ولا يتحقق عنها القصد الأول من الصيام وهو الصحة وقوة الإرادة .

قال الرسول ﷺ :

" خير الناس قرني ، ثـــم الذين يلونـــهم ، ثـــم الذين يلونـــهم ، ثـــم يـــأتي بعدهم أقوام يتسمنون ويـــحبون السمن " .

((أخرجه الترمذي والحاكم عن عمران بن حصين))

أي يتوسعون في أسباب السمن مـــن المـــآكل والمشـــارب ويكـــثر شـــحمهم ولـــحمهم . كما جاء في شرح المهندس عبد الرحيم إبراهيم خدرج في كتابـــه النحل والزهر والعسل وشيء من الطب الإسلامي .

قبل البدء في تطبيق الصيام الصحي عليك المتابعة مع الطبيب المختـــــص وخاصة لمرضى السكر والذين يشتكون من أمراض تـــحتاج إلى أدوية خاصة .

ولتكن مدة هذا الصيام الطبي وغسل الأمعاء أسبوعين ، وحافظ خلالهـــا على تناول وجبات غذائية تكون ٥٠ % منها غير مطبوخة ، ولتكن تـــــحت إشراف طبيب مـــختص أو أخصائي تغذية .

توصيات :

حين تشعر بالتعب والإرهاق والكآبة والإحباط أو حتى ببدء الرشح والأنفلونزا تذكر واتبع سنة الرسول ﷺ الذي كان يصوم يومي الاثنين والخميس وثلاث أيام أخر من كل شهر .

فكيف نستفيد من هديه ﷺ ومن الصيام الطبي الذي ذكره الدكتور Balch في كتابه Prescription For Nutrional Healing .

تنبيه : على مرضى السكر ومرضى نقص السكر hypoglycemics تجنب مثل هذا الصيام إلا تحت إشراف طبي دقيق .

إن صيام ثلاثة أيام تساعد الجسم على التخلص من السموم ، كما ذكرت سابقا وأما صيام خمسة أيام متتالية فتبدأ بها عملية الشفاء ، في حين يساعد صيام عشرة أيام متتالية بالتخلص من معظم المشاكل الصحية البسيطة قبل وقوعها . ويجب التنبه إلى أن صيام العشرة أيام المتتابعة يجب ألا يزيد عن مرتين في السنة كما يجب أن يتم تحت إشراف أخصائي صحة أو طبيب .

- قبل البدء بالصيام كل طعاما غير مطبوخا لمدة يومين . وكذلك ليومين قبل الانتهاء من فترة الصيام .
- تجنب مضغ اللبان على معدة خالية ، لأن عملية الهضم تبدأ بالمضغ الذي يؤدي إلى إفراز الأنزيمات في الجهاز الهضمي . وفي حال عدم وجود أي طعام في المعدة لكي تهضمه هذه الأنزيمات تحدث المشاكل الصحية .
- لا تصم على شرب الماء فقط أو نوع واحد من الطعام مثل بعض أنظمة الريجيم المنتشرة بين الناس .
- إذا شعرت بالجوع وأكلت بطيخا كله بمفرده وليس مع أي شيء آخر ، بإمكانك تناول هريسة التفاح التي يمكن الحصول عليها بعد عصر التفاح

بقشره (من دون البذور) في الخلاط أو العصارة الخاصة بعصر الجزر والتفاح ... إلخ .

- اشرب عصير الفاكهة الطازجة المحضرة في البيت ، وليس العصير المعلب أو الذي يباع في السوبر ماركت ، عصير الليمون (الحامض) والعنب والتفاح من أفضل أنواع العصير لمثل هذا الصيام .
- لا تشرب عصير البرتقال والطماطم خلال هذه الفترة .
- اشرب مياه مقطرة فقط .
- اشرب عصير الجزر والبقدونس [1] والشمندر والكرفس ، بإمكانك تحضير عصير مغذي لعلاج الكثير من الأمراض من الخضار التالية :

- ٣ حبات جزر .
- نصف رأس ملفوفة صغيرة .
- ٢ عود كرفس .
- ربع حزمة بقدونس .
- ١ حبة لفت .
- ربع بصلة مقشرة .
- ٢ حبات شمندر .
- نصف فص ثوم مقشر .

يغسل الخضار جيدا ويوضع في الخلاط . بالإمكان تقليل الكمية أو مضاعفتها حسب عدد الأفراد ، كما يعتبر عصير الملفوف عصيرا ممتازا لمعالجة القرحة

---

(١) يساعد العصير الأخضر أي المحضر من الخضار ذات الأوراق الخضراء على إزالة السموم من الجسم .

والسرطان وكل متاعب القولون . اشرب عصير الملفوف الطازج مباشرة بعـــد عصره حتى لا يفقد فيتامين U .

- اشرب مغلي البابونج والنعناع الطرخشقون أي الهندباء البرية .
- بإمكانك أيضا شرب مرق الخضار (بدون لحم وبدون بهارات) أغلـــي الخضار الطازج مع البصل والثوم واشرب المرق ٢- ٣ مرات يوميا .
- السلطات الطازجة من أفضل أنواع الغذاء لمثـــل هـــذا الصيـــام الـــذي يتم بواسطته غسل الأمعاء وتـــخليصها مـــــن رواســـب الطعـــام المتعلـــق بـــجدرانـــها .
- يـــجب تـــجنب القهوة والشاي أو أي طعام مطبـــــوخ أو أي شـــيء مصنع .
- يـــجب الاعتماد الكلي على الفاكهـــة الطازجـــة المتنوعـــة وكذلـــك الخضراوات الطازجة المتنوعة . بالإمكان إضافة السبانخ الطازجة والشـــمندر والأفكادو إلى أنواع السلطات المختلفة وقليل من زيت الزيتون .
- تـــجنب منتجات الألبان المبسترة والسمن الحيواني والدهـــون والمقـــالي تـــماما .

انقطاع الدورة الشهرية

يلجأ الكثير من الأطباء إلى إعطاء المرأة التي تنقطع عنها الدورة الشهرية حبوب هرمونات الأستروجين .

إن من يتدبر في خلق الله يجد أن الله سبحانه وتعالى قد جعل في الغذاء دواء . فلا يجب اللجوء إلى الأدوية الصناعية قبل العلاج بالغذاء الطبيعي والوسائل الطبيعية .

يجب على المرأة التي تنقطع عنها الدورة أن تعتبر هذه المرحلة مرحلة جديدة وغنية لأنها تعد بالنسبة للمرأة الذكية فترة ذهبية لاغتنامها لكي تطور نفسها وعلمها وتقوم بأعمال خيرية لم تكن لتستطيع التفرغ لها حين كان أطفالها صغار وبحاجة إلى اهتمامها ورعايتها .

ولنفكر قليلا في الآية الكريمة :

قال الله تعالى : "حتى إذا بلغ أشده وبلغ أربعين سنة قال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأصلح لي في ذريتي إني تبت إليك وإني من المسلمين"

(الأحقاف :١٥)

فللقارئة أن تختار أن تمسح على رؤوس اليتامى في دور الأيتام فتكسب أجر كل يتيم مسحت على رأسه ، أو أي عمل خيري آخر .

أما بالنسبة للأطعمة التي تنظم هرمون الإستروجين لدى المرأة كما جاء ذكرها في كتاب السيدة إيمان كردي <u>كن طبيب نفسك</u> : الكرنب (الملفوف) - البقول - التفاح - الجزر - الكمون - الذرة - الثوم - الشوفان - الأناناس - اللوز السوداني - السمسم - الأرز - البطاطس .

كما يذكر الدكتور أيمن الحسيني في كتابه نصائح غذائية لصحتك بعد الخمسين ، أن بعض أنواع الحبوب مثل الحمص والبسلة تعتبر من أغنى الأغذية بمركبات الأستروجين الطبيعية ولذلك فهما يعتبران من الأغذية المثالية لتعويض نقص الإستروجين وكذلك مشروب العرقسوس والينسون والحلبة والشمر . ويشير الدكتور الحسيني إلى أن بعض الدراسات الحديثة تشير إلى الاعتقاد بأن فيتامين هـ ينشط إنتاج هرمونات الأنوثة الأستروجين من المبيضين . وهو يتوفر في أغلب أنواع الحبوب غير منزوعة القشرة (خاصة القمح) كما يوجد بوفرة في الزيوت النباتية مثل زيت الذرة ، وكذلك في أغلب الخضروات الورقية .

ارتفاع ضغط الدم

- الإقلال من تناول ملح الطعام أو الامتناع عنه نـــهائيا .
- شرب المياه الـــمقطرة الـــخالية من الصوديوم .
- قراءة مكونات الأطعمة الـــمحفوظة التي عـــــادة مـــا تـــــحتوي علـــى الصوديوم **NA** .
- تناول المأكولات الغنية بالبوتاسيوم مثل الليمون – العنب – المشمش – التين – جوز الهند – الفراولة – الزبيب – المانـــجو – السبانخ – البطــــاطس – معظم الخضروات الورقية – العدس – القمح – اللوز – الفول السوداني .

تعود أهـــمية البوتاسيوم إلى مساعدة المريض على مقاومة ارتفاع ضغـط الدم ، وكذلك الكالسيوم فإن له أيضا فائدة كبيرة في العلاج .

قد تنفع هذه التوصيات مريض ارتفاع ضغط الدم قليلاً ، أمـــا معالجـــة الأسباب الأساسية بالإضافة إلى هذه التوصيات أنفع وأجدى للمريض .

يعود ارتفاع ضغط الدم ليس فقط إلى تصلب الشرايين وإنـــما إلى أسباب عديدة منها : التدخين ، الضغط النفسي ، البدانة ، الإكثار من الإدمان على المنبــــهات مثل القهوة والشاي ، وسوء استخدام الأدوية ، وتناول الملح بكثرة (سواء عـــن طريق استخدامه في الطعام المطبوخ ، أو عن طريق تناول المكســـرات المملحـــة والمخللات .... إلخ) وكذلك استخدام حبوب منع الحمل .

عندما يعالج المريض هذه المشاكل الصحية ويتبع النظام الغذائي المشار إليه في هـذا البحث تتحسن صحته بشكل عام بإذن الله .

الأرق

هناك بعض الأغذية الطبيعية التي تساعد على اجتناب الأرق :

- تجنب استهلاك الكافيين (الموجود في القهوة والشاي والشوكلاتة والبيبسي والكوكاكولا) ، السكر ، الباذنجان ، البطاطا ، والطماطم قبل موعد النوم ، لأن هذه الأطعمة تحتوي على **tyramine** الذي يساعد على فرز **norepinephrine** وهي مادة كيميائية منشطة يفرزها الدماغ .
- كُل لحم الديك ، الموز ، التين ، التمر ، التونا أو كريب فروت – جميع هذه المأكولات تحتوي على **tryptophan** الذي يساعد على النوم .
- قد يعود الأرق إلى نقص الحديد أو النحاس **copper** من الممكن التأكد من تحليل الشعر إذا ما كان هناك نقص أم لا . في حال وجود النقص فبإمكان الطبيب وصف العلاج اللازم ، أو بالإمكان زيادة الأطعمة الغنية بهما .

الروماتيزم *

هناك عدة أنواع من الروماتيزم الذي قد يصاب بــها الأطفال والكبــار على السواء .

إن الضغط النفسي وسوء التغذية (أي الأكل بطريقة غير صحيحة) و الالتــهاب البكتيري ، وازدياد استهلاك أكل اللحم يوميا جعل الإصابة بأمراض الرومـــاتيزم من الأمراض الشائعة بين الصغار والكبار . إن عدم الحيطة وعدم الأكل بطريقــة صحيحة والاعتماد علـــى الأدويـــة الـــتي تســـكن الألم فقـــط قـــد يـــؤدي إلى تشوهات وإلى عمليات جراحية .

١- الدعاء والصبر . حين يصل الجسم إلى مرحلة الألم وعـــدم الـــحركة وكثرة الأدوية فإنه يكون قد أنـــهك – فلذا يـــحتاج العلاج إلى فترة زمنية وثقة بالله سبحانه وتعالى والصبر على اتباع النظام الغذائي الجديـــد الـــذي يناقض النظام الغذائي القديم الذي هو أصلا سبب المشكلة .

٢- مـــحاولة التفاعل مع منغصات الحياة بـــهدوء بـــال وراحـــة نفســـية وتفويض كـــامل لله :

(وأفوض أمري إلى الله إن الله بصير بالعباد) (غافر : ٤٤)

٣- التداوي بالصيام لقوله ﷺ : (**صوموا تصحوا**)

والصيام هنا ليس من الضروري أن يكون كصيـــام شـــهر رمضـــان . وإنـــما بأكل بعض المأكولات والمشروبات الطبيعية الـــخفيفة . فالعـــبرة مـــن الصيام هي إعطاء الجسم فترة ليستطيع التخلص من السموم الناتـــجة عن خلـــط الطعام وبقاياه المتعفنة في الجسم .

---

* لمزيد من التفاصيل راجع كتاب الدكتور أيمن الحسيني ، عزيزي مريض الروماتيزم هذا هو الطريق إلى الشفاء . وكذلك كتاب Dr . James and phyllis Balch . Prescription For Nutritional Healing

٤- الأغذية الصحيحة :

إن في اتباع نظام غذائي صحيح يساعد الجسم على استعادة قوته وعافيته ومقاومة المرض والشفاء منه بإذن الله :

- عصير الفاكهة والخضروات ذات الأوراق الخضراء والكرفس .
- مغلي الأعشاب مثل البقدونس والكزبرة ومنقوع شواشي الذرة .
- الإكثار من الفواكه والخضروات النيئة غير المطبوخة والحبوب ، إن هذا الطعام يمد الجسم بما يحتاجه من فيتامينات ومعادن وأملاح طبيعية ويمده كذلك بالأنزيمات والنشويات الطبيعية سهلة الهضم بالإضافة إلى البروتينات . إن مثل هذا الغذاء يريح الجهاز الهضمي ويساعده على التخلص من السموم التي تراكمت على مدى السنين .
- مرق الخضروات الطازجة .
- البصل والثوم والهليون ، والأطعمة الغنية بالألياف مثل الشوفان والأرز .

٥- الجلوس في مغطس ماء ساخن (الدرجة المريحة للجسم) مما يخفف من الألم ويهدئ الأعصاب وكذلك الدعك بالليمون النيئ واستخدام كمادات زيت الخروع تكون نافعة بإذن الله .

٦- المشي رياضة ضرورية لتقوية العظام والجسم بصورة عامة وهو أيضا يريح الأعصاب ويعدل المزاج .

٧- شرب الماء المقطر فقط .

بعض الأشياء التي يجب على مريض الروماتيزم أن يتجنبها :

١- الامتناع عن شرب الحليب . إذ أن فيتامين د يزيد من ألم المفاصل .

٢- الامتناع عن اللحم الأحـــمر .

٣- منتجات السكر : أي كل ما د ا خله سكر .

٤- الفواكه الحمضية مثل البرتقال والكريب فروت .

٥- الفلفل الأخضر .

٦- الباذنـــجان .

٧- الفلفل الأحـــمر (الحريف) والفلفل الحلو .

٨- الطماطم .

٩- البطاطا .

١٠- التبغ .

١١- الملح .

١٢- عدم تناول حبوب الحديد أو بعض الفيتامينات التي تـــــــحتوي علـــى الحديد . من الأفـــضل الـــحـــصول على الـــحديد من المصادر الطبيعيـــة مثـــل العسل الأسود ، الزهرة (القرنبيط) ، السمك ، البازلاء .

١٣- المقالي بـــجميع أنواعها والوجبات الدهنية التي يستخدم فيـــها الســـمن بأنواعه .

كانت هذه بعض التوصيات التي جاء ذكرها في كتاب دكتور **Balch** في كتابـه **Prescription for Nutritional Healing** .

كما أنه يوصي بإجراء اختبار التحسس لمعرفة إذا ما كان المريض يعـــاني مـــن حساسية بسبب بعض الأطعمة وكذلك يذكر الدكتـــور **Balch** ومســاعدته **Phyllis** بأن الخضار الذي يعــرف بـــ **nightshade vegetables** مثـــل

الفلفل الأخضر والباذنجان والبطاطس البيضاء يحتوي على مادة الـــــ **Sotanine** التي يتحسس منها بعض الناس وخاصة مرضى الروماتيزم ، لأن الـــ **Sotanine** يتداخل مع الأنزيمات في العضلات مما قد يتسبب في الألم والإزعاج .

Gout

النقرس : داء المفاصل

- يؤدي ازدياد نسبة حمض اليوريك **uric acid** في الخلايا والدم والبول إلى تبلور حمض اليوريك في المفاصل مما يؤدي إلى التآكل والورم والألم ، كما أن حصى الكليتين الناتجة عن حمض اليوريك قد تكون بسبب ازدياد نسبته أيضاً .
- ينتج حمض اليوريك عن تناول بعض الأطعمة والضغط النفسي والسمنة .
- ينصح بتناول الفاكهة والخضروات الطازجة وخاصة العصير الطبيعي الطازج غير المعلب وليتضمن غذاؤك الحبوب والبذور والمكسرات النيئة (غير المحمصة والمملحة) .

الكرز والفراولة مفيدة جدا لأنها تحايد حمض اليوريك ، فلذلك أكثر من أكلها .

- اشرب عصير الكرفس المخلوط بماء مقطر .
- اشرب الماء المقطر فقط .
- تجنب أكل كل أنواع اللحوم . لأن اللحم يحتوي على كميات عالية جدا من حمض اليوريك ، وتجنب كذلك مرق اللحوم والأطعمة الدسمة مثل الكيك والباي والأطعمة التي يدخلها الطحين الأبيض أو السكر .

إذا كان عندك استعداد ا للإصابة بداء النقرس فقلل من استهلاك الفاصوليا المجففة والقرنبيط والسمك والعدس والشوفان والبازلاء والدجاج والسبانخ والأطعمة التي تدخلها الخميرة .

- وتجنب أيضا الأطعمة الغنية باليورين مثل الأنشوجا والهيليون وسمك الرنجة ومرق اللحم والفطر وبلح البحر وكل أعضاء الحيوانات مثل النخاعات ، اللسانات ، الكبدة ، الطحال ....الخ
- تجنب الأنظمة الغذائية المخصصة للتخسيس ، لأن مثل هذه الأنظمة تستدعي تغيراً فجائياً في نظام الغذاء المعتاد ويؤدي إلى زيادة حمض اليوريك في الجسم .

نقص الحديد

يجب تجنب أكل وشرب ما يلي :

الشيكولاته – الشاي – القهوة – المواد الحافظة – منتجات الألبان – الآيس كريم – التدخين والمشروبات الغازية بأنواعها المختلفة (بيبسي ، سفن آب ، شاني ... إلخ)

الطعام الغني بالحديد :

- الخضار ذات الأوراق الخضراء – البقول – الشمندر (البنجر) – البسلة – اللوز (غير محمص) – العسل الأسود – التمر – العدس – البقدونس – الخوخ – الكمثري (الآجاص) – القراصية – القرع – الزبيب – نخالة القمح – السمسم (غير المحمص) – السمك – الجزر – الأناناس – الموز – الشمام – الحمص الجاف – الخيار – الجوافة – الملفوف (غير المطبوخ) .
- ينصح بتناول فيتامين B 12 لأنه يساعد على امتصاص الحديد .

أهمية الموز

الموز غني بفيتامينات أ و ب و ج ونسبة قليلة من هـ ويحتوي على الزنك والفوسفور والصوديوم .

كالسيوم الموز أسرع هضما وتمثيلا من الكالسيوم الموجود في الحليب . الفلور الموجود في الموز يعمل على حماية الأسنان من التسوس وفيتامين (ب) يحمي الأعصاب ، ويكافح فقر الدم ويحفظ التوازن العام للصحة .

تحذيرات عامة

المضادات الحيوية سلاح ذو حدين

فبقدر ما هي نافعة إلى درجة كبيرة في التغلب على الميكروبات (البكتيريا) وتخليص الجسم منها وتجنب مضاعفات الأمراض بقدر ما هي ضارة للجسم إذا استعملت بدون داعي أو مبرر فالمبادرة بإعطاء المضاد الحيوي مجرد التشكك في المرض أو فور ظهور بعض الأعراض الخفيفة يضر بالجسم لأننا لا نعطي الجسم الفرصة للدفاع عن نفسه من خلال جهاز المناعة الطبيعية مما له أكبر الأثر في تنشيط هذا الجهاز وزيادة مقدرته على مقاومة الأمراض المختلفة فيما بعد ولكن استعمال المضاد الحيوي يقلل من تنشيط هذا الجهاز وضعف مقدرته على المقاومة ، بجانب أن المضاد الحيوي له تأثير سلبي على قدرة النخاع العظمي على تكوين كرات الدم وبالتالي على مقاومة الجسم للأمراض بصفة عامة ويسبب بعض أنواع الأنيميا أو فقر الدم .

ولذا ننصح بعدم استعمال المضادات الحيوية إلا في الوقت المناسب والجرعة المناسبة التي يحددها الطبيب المعالج حسب مدى خطورة المرض ولا بد من استكمال الجرعة .

دكتور رجب المدير السابق
لمستوصف زرزوق الطبي في جدة

أضرار المشروبات الغازية

تستهلك الكثير من العائلات المشروبات الغازية بصورة يومية . فتعتاد أفراد العائلة على شرب زجاجة أو زجاجتين من البيبسي أو الشاني ... الخ لماذا تعتبر المشروبات الغازية ضارة ؟

١- لأنها تحل مكان عنصر غذائي مهم .

٢- لأنه يوجد فيها كمية سكر كبيرة مما يسبب للأطفال نشاط زائد غير طبيعي .

٣- لأنه يوجد فيها مادة الكافيين وهي مادة تعتبر من المخدرات ولهذا يدمن عليها المرء بالإضافة إلى أنها تتعب الكلاوي وتعمل على نقص الكالسيوم من الجسم .

٤- لأنها تحتوي على حمض الفسفور . حين تزداد نسبة هذا الحمض يعمل الجسم على امتصاص الكالسيوم من العظام ليدرء مخاطر حمض الفسفور التي تعرض حياة الإنسان للخطر كما أنها تسبب تآكل مينا الأسنان مما يسهل تآكلها وتسوسها .

ألا تكفي هذه الأسباب لكي تمتنع الأمهات والآباء عن شراء صناديق المشروبات الغازية ووضعها في متناول الأطفال ؟ ولتتقي الله الأمهات اللاتي تضعن المشروبات الغازية في الرضاعة وتعطيها للأطفال الرضع .

يلجأ الكثير من الناس إلى شرب المشروبات الغازية مع الطعام ظانين أنها تساعد على هضم الطعام ، ولكن ما يحدث هو تخمر الطعام وفساده ، وخروجه من المعدة قبل هضمه .

أضرار الكافيين

يوجد الكافيين في الشاي والقهوة والشكولاته والبيبســـــي و الكوكـــا كـــولا ....الخ وهو يعتبر من المواد المخدرة مثل الكوكايين .

تذكر السيدة إيـــمان كردي في كتابـــها كن طبيبا لنفسك واعرف مـــا يـــحتاج إليه جسمك ، الأضرار التالية الناتجة عن ازدياد نســـبة الكـــافيين في الجسم :

١- ارتفاع نسبة الكوليسترول بنوعيه الضار والنافع .

٢- يعوق امتصاص الكالسيوم ويسرق الأملاح المعدنية من العظام (مما يؤدي إلى ضعفها) .

٣- القهوة الخالية من الكافيين ضررها أكبر من نفعها .

٤- التعود اليومي على شربه يورث الإدمان عليه .

٥- يصيب بعض الناس بالأرق ، وهذا يـــحدث للأطفال الرضـــع الذيـــن يرضعون حليب أمهاتـــهم المدمنة عليه .

٦- يتسبب في عدم انتظام دقات القلب .

٧- ارتفاع ضغط الدم .

٨- تكون أورام حميدة في الثدي لبعض النساء ويـــــجب علـــى مرضـــى الحصوة وحموضة المعدة والقرحة والتهاب المثانة الابتعاد عنها .

الرجيم الكيميائي وشفط الدهون

تنتشر بين بعض الناس الرغبة في إنقاص وزنـــهم بصورة سريعة فيلجأون إلى الأطباء الذين يصفون لـــهم أنواع مـــختلفة من الرجيم الكيميائي وبـــالفعل يتم إنقاص وزنـــهم بسرعة غير طبيعية تصل إلى ١٦ كيلو - ١٨ كيلو في الشهر الواحد ، ولكنهم يعودون إلى نفس وزنـــهم السابق خلال سنة أو سنتين علـــى الأكثر .

إن معظم هذه الأساليب لا تؤمن احتياجات الجسم المختلفة مـــن مـــاء ومعادن وفيتامينات وأملاح طبيعية والسكر الطبيعي الموجود في الفاكهة . لذلـــك فإن كثيراً ممن قاموا بإتباع مثل هذه الأنظمة صاروا يعانون من مشاكل صحيـــة كثيرة أخطرها وأهـــمها الفشل الكلوي وخاصة الذين اتبعوا حمية البـــروتين.

ولشفط الدهون أيضا مضاره الصحية ، ولن يصلح حال الجسم إلا بـــالعودة إلى السنة . إن أفضل طريقة لإنقاص الوزن هي إتباع هدي الرسول ﷺ في الأكـــل وفي الحكمة البالغة والرائعة والتي هي مفتاح الصحة والرشاقة ألا وهي قوله ﷺ : " **نـــحن قوم لا نأكل حتى نـــجوع وإذا أكلنا لا نشبع** " ، لذلك يـــــجب تـــجنب الأكل إلا إذا كان هـــناك شعور حـــقيقي بالـــجوع . لا يـــــجب الأكل فقط لإرضاء الذوق أو الآخرين . لقد جعل الأكل للمحافظة على حيـــاة وصحة الإنسان وليس لإمراضه كما هي الحال الآن مع معظم الناس . ويـــجب على الأمهات أيضا أن لا يكرهن أطفالهن على الطعام فالطفل بـــفطرته السـليمة لا يأكل إلا إذا جاع . مـــن الضـــروري أن لا تعطـــي أطفالهـــا البســـكويت و الشوكلاته و العصير المعلب والشيبس والبونبون لأن جـــميع هذه الأطعمـــة لا تعتبر غذاء بالإضافة إلى أنها تعطي الطفل الشعور بالشبع فلذلك فهو لا يقبل على أكل الطعام الصحي .

إن أفضل هدية تقدمها الأم لطفلها هي توفير الفاكهة الموسمية المختلفة وجعلها بين يديه وكذلك الخضار مثل الخس والجزر والخيار ...الخ حتى يعتاد الطفل على تناول الأشياء الطبيعية الطازجة الحية التي تزخر بكل عناصر الصحة والحيوية . وبهذا تكون الأم قد ساعدت في بناء جهاز المناعة عنده فلا يعود يتأثر بالجراثيم بسرعة .

من الطرق الصحيحة للمحافظة على الرشاقة والصحة هي الأكل البسيط الخفيف .

مثال ذلك أن تكون وجبة الغذاء بطاطس مشوية في الفرن مع صحن تبولة . أو شوربة مع صحن سلطة وخبز الذرة .

وأن يكون العشاء إما من فاكهة ، أو ذرة مشوية أو بطاطا حلوة مشوية في الفرن ، أو سندوتش زيت وزعتر بالإضافة إلى البندورة و الخس وفص ثوم ، أو سندوتش قرنبيط (راجع الوصفات الخفيفة) .

ومن الطرق الصحيحة أيضا تخصيص يوما واحداً في الأسبوع للأكل الحي أي شرب ماء و عصيرات وأكل فاكهة طازجة وسلطات خضراء طيلة اليوم وبذلك يرتاح الجهاز الهضمي ويقوم بغسل الأمعاء من بقايا الأكل المتراكم خلال الأسبوع .

تحذير – مواد خطيرة

هـــذه قائمـــة حـــول الألـــوان والمـــــواد الـــــتي تضـــاف إلى الأغذيـــــة أعدهـــــا مستشفى " شوفون " في فرنسا بناء على معلومات مستشفى " فيل جولف " في فرنسا أيضـــاً للفت انتباه المستهلكين إلى تأثيرات تلك المواد المستخدمة في صناعة الأغذية .

Unharmful ((غير ضار))
E100 , E101 , E132 , E140 , E160 , E161 , E163 , E170 , E174 , E175 , E200 , E201 , E202 , E203 , E236 , E237 , E238 , E260 , E261 , E262 , E263 , E270 , E280 , E281 , E282 , E300 , E301 , E302 , E303 , E304 , E305 , E306 , E307 , E308 , E309 , E322 , E325 , E326 , E327 , E331 , E332 , E333 , E334 , E335 , E336 , E337 , E400 , E401 , E402 , E403 , E404 , E406 , E408 , E410 , E411 , E413 , E414 , E420 , E421 , E422 , E471 , E472 , E473 , E474 , E475 .
In Doubt ((مشكوك فيه))
E104 , E122 , E141 , E150 , E153 , E171 , E173 , E180 , E240 , E241 , E477 , E151 .
Dangerous ((خطير))
E102 , E110 , E120 , E124 , E127 , ((E123 . خطير جداً))
Prohibited ((ممنوع))
E103 , E105 , E111 , E121 , E125 , E126 , E130 , E152 , E181.
Causes Cancer ((يسبب السرطان))
E131 , E142 , E210 , E211 , E212 , E213 , E214 , E215 , E217 , E239 , E330 .
Causes Digestive Problems ((يسبب اضطراب معوي))
E221 , E223 , E224 , E226 .
Causes Skin Irritation ((يسبب اضطراب جلدي وطفح جلدي))
E230 , E231 , E232 , E233 , E311 ,E312 .
Causes HBP ((يسبب ضغط الدم))
E250 , E251 , E252 .
Increases Cholesterol ((يزيد نسبة الكولسترول))
E320 , E321 .
Causes Digestive Problem ((يسبب اضطراب في الهضم))
E338 , E339 , E340 , E341 , E407 , E450 , 461 , E462 , E463 , E465 , E466 .
Destroys Vitamin B12 ((يدمر فيتامين (ب ١٢)))
E220 .

مقدمة الوصفات

تتميز الوصفات المذكورة في هذا القسم بسهولة وبسرعة التحضير. وهي أيضا شهية ولذيذة ومغذية وسريعة الهضم ومريحة للجسم وللجهاز الهضمي خاصة .

لقد تم اقتباس جميع الوصفات من معظم الكتب المذكورة في قائمة المراجع . ولقد قمت ببعض التعديلات الطفيفة جدا على بعض الوصفات الأصلية .

يلاحظ أنه لا يوجد وصفات لأنواع الحلوى المختلفة . إن الجسم يحصل على ما يحتاجه من السكر المفيد من الفاكهة الطازجة فهي تغنيه عن الحلويات بأنواعها.

لقد خاضت عائلتي تجربة التحول من نمط الغذاء الذي اعتدنا عليه، من الطهي باللحم والطماطم المسبكة والمعجنات والحلويات ، إلى النمط الجديد وهو الأطباق البسيطة المغذية التي تمد الجسم بعناصر الحيوية والصحة والرشاقة .

لم يكن هذا التحول مفاجئ . لقد تدرجنا في اتباع النظام الجديد فكنا نأكل الأكل الصحي خلال الأسبوع ثم نأكل ما نشتهيه خلال عطلة الأسبوع أو الإجازات.

بعض الوصفات المغذية

قبل طهي الطعام علينا أن نتذكر لماذا نأكل؟

هل تأكل من أجل المتعة فقط ؟ من أجل الفائدة ؟

السـلطـات

التبولة

صدوف كمال وسيما عثمان

المقادير:

- باقة (حزمة) بقدونس مفرومة فرماً خشناً .
- ½باقة (حزمة) نعناع مفرومة خشناً .
- ٣رؤس بصل أخضر (بصلة متوسطة الحجم مفرومة).
- ¼ فنجان برغل أسمر (ينقع في ماء مغلي لمدة نصف ساعة).
- ٢ طماطم (بندورة) مفرومة.
- ٢ خيار مفروم.
- رشة ملح.
- زيت زيتون (حسب الذوق).
- عصير ليمونه أو ليمونتين (حسب الذوق).
- تـخلط جميع المقادير وتؤكل طازجة مع الخس .

الفتوش

صدوف كمال وسيما عثمان

المقادير:

- باقة بقدونس مفرومة .
- باقة نعناع مفرومة .

- باقة رجلة تؤخذ أوراقها فقط .
- باقة فجل مقطع شرائح .
- ½ كيلو بندورة (طماطم) مفرومة .
- خسة متوسطة الحجم (يقطع الخس باليد وليس بالسكين).
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة .
- رشة ملح .
- رشة سماق .
- ٥ فصوص ثوم مدقوق (يضاف إلى عصير الليمون الحامض والزيت ويحرك الخليط جيدا) .
- ٢ عصير ليمونتين .
- ½ كوب زيت زيتون .
- رغيف خبز محمص بالفرن (مقطع إلى قطع صغيرة) .
- تخلط جميع المقادير ثم يضاف الخبز إليها قبل التقديم مباشرة .

سلطة نيسواز (معدلة) صدوف كمال وسيما عثمان

- ½ كيلو بطاطا مقشرة مسلوقة ومفرومة .
- ½ كوب زيتون أسود .
- بصلة متوسطة مفرومة .
- ٧ ورقات خس .
- ٣حبات فلفل أخضر مقطعة إلى حلقات رقيقة .
- ٣ بندورات كبيرة مقطعة إلى حلقات .
- ٢ فصان ثوم مدقوق .

- ٢ ملعقتا طعام من البقدونس المفروم .
- ¼ كوب زيت زيتون .
- ¼ كوب عصير ليمون حامض .
- رشة ملح ورشة فلفل .
- يخلط الزيت والحامض والفلفل الأسود والبقدونس والملح ويضاف إلى البطاطا .
- تخلط بقية المقادير وتضاف إلى خليط البطاطا .

سلطة الجزر والفجل صدوف كمال وسيما عثمان

المقادير:

- ٤ جزرات متوسطة الحجم .
- ٤ فجلات كبيرة .
- ¼ كوب بقدونس مفروم .
- ¼ كوب عصير ليمون (حامض) .
- فصان من الثوم المدقوق (يضاف إلى عصير الليمون والزيت ويحرك المزيج جيداً)
- ½ كوب زيتون أسود .
- تخلط المقادير ثم يضاف إليها مزيج الثوم والليمون والزيت وتزين بالبقدونس .

سلطة الشمندر

المقادير:

- كيلو شمندر مسلوق مقشر ومقطع إلى مربعات .
- باقة بقدونس مفرومة فرماً خشناً .
- بصلتان كبيرتان مقطعتان إلى حلقات .
- ٢ بندورة (طماطم) .
- عصير ½ ليمونة (حامض) .
- ¼ كوب زيت زيتون.
- رشة ملح .

أكلات خفيفة ومغذية*

فاصوليا خضراء

صدوف كمال وسيما عثمان

المقادير:

- كيلو فاصوليا خضراء (لوبيا) مقطعة قطعاً صغيرة .
- ٥ فصوص ثوم (مقطعة إلى شرائح) .
- ½ كوب زيت زيتون .
- بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح .
- رشة ملح ورشة فلفل أسود .

---

* يضاف الملح بعد رفع القدر عن النار .

الطريقة:

- يحرك البصل والثوم بالزيت حتى يذبل قليلا.
- تضاف الفاصوليا الخضراء وتقلب حتى يصبح لونـــها أخضر زاهي .
- تغمر قليلا بالماء الساخن وتترك حتى تنضج ، يضاف إليها الملح .
- تؤكل باردة .

ورق عنب محشو (بالزيت)

تتبع ربة البيت الوصفة المعتادة ولكن لا تضيف البندورة.

- أوقيتان من ورق عنب.
- ٤ باقات بقدونس.
- ٢ بصلتان .
- بعض أوراق النعناع الأخضر .
- ¼ كوب زيت الزيتون.
- عصير ليمونتين حامضتين .
- ¾ كوب أرز مغسول .
- رشة ملح ورشة بـــهار.

كوسا بالزيت

- تـــحشى الكوسا بـــمقادير ورق العنب

هندباء بالزيت

صدوف كمال وسيما عثمان

المقادير:

- كيلو هندباء (مغسولة ومفرومة).
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون.
- ٤ بصلات مقطعة إلى شرائح (تحمر حتى تذبل قليلاً).
- ٥ فصوص ثوم.

الطريقة:

- توضع الهندباء على نار معتدلة وتقلب حتى تذبل وتترك جانبا حتى تبرد ثم تعصر باليد جيدا حتى تتخلص من مائها.
- تقلب الهندباء بزيت الزيتون على نار معتدلة مدة خمس دقائق مع الثـــوم المدقوق.
- تسكب في طبق وتزين بشرائح البصل المقلي.
- تقدم باردة مع عصير الليمون.

السلق بالزيت

- نتبع نفس الطريقة السابقة للهندباء .

بامية بالزيت

صدوف كمال وسيما عثمان

المقادير:

- كيلو بامية خضراء.
- ٤ بصلات صغيرات مقطعة حلقات رفيعة.

- فصين ثوم.
- ½ كوب زيت زيتون.
- ½ كوب من العصير الحامض.
- باقتان كزبرة خضراء مفرومة.
- ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة المدقوقة.
- رشة ملح.

الطريقة:

-يقلب البصل والثوم مع الزيت.

-تضاف البامية إلى البصل وتقلب حتى تذبل.

-يدق الثوم مع الكزبرة اليابسة ويضاف مع الكزبرة الخضراء إلى سائر المـــواد في القدر.

- يصب ½ ١ كوب ماء مغلي فوق البامية وتترك على نار هادئة حتى تنضج .

-تقدم باردة وتزين بقطع من الفلفل الأخضر.

الباذنجان المشوي

صدوف كمال وسيما عثمان

المقادير:

- كيلو باذنـــجان مستدير ومشوي ومقشر.
- ٤ فصوص ثوم مدقوق.
- ½ باقة بقدونس مفرومة .
- رشة ملح.

الطريقة:

-يهرس الباذنجان بمدقة الثوم ويضاف إليه عصير ليمونة حامضة حتى لا يسود لونه.

-يضاف إليه الثوم المدقوق مع الملح .

-يزين بالبقدونس ويصب عليه قليل من زيت الزيتون.

البطاطا

المقادير:

- كيلو بطاطا مسلوقة ومقطعة إلى مربعات.
- ½ كوب من عصير الليمون الحامض.
- رشة ملح.
- ½ كوب من الكزبرة الخضراء أو البقدونس.
- ٤ فصوص ثوم مدقوق مع الملح.
- ½ كوب زيت زيتون.

الطريقة:

-يضاف عصير الحامض والزيت إلى الثوم الناعم ويحرك.

-يضاف المزيج إلى البطاطا المقطعة .

-يضاف البقدونس أو الكزبرة إلى خليط البطاطا .

-تقدم باردة .

الكسكس

المقادير:

- ١ فنجان كسكس (ســـميد خشن)
- ٢ فنجان ماء مغلي .
- ملعقتان طعام زبده.
- رشة ملح.

الطريقة:

- أضيفي الكسكس والزبدة والملح إلى الماء واتركيه لمدة دقيقتين أو حـــــتى يتشرب الماء.
- أطفئي النار واتركيه لمدة ١٥ دقيقة.

يقدم مع:

الخضراوات المشكلة

المقادير:

- ١ فنجان جزر مقطع.
- ٢ فنجان بطاطس مقطعة إلى مربعات.
- ٢ كوسة كبيرة مقطعة.
- ٢ فنجان كرنب (ملفوف) مقطع (من الأفضل عدم طهي الكرنـــب ، باستطاعتك إضافته قبل عشرة دقائق من موعد إخراجها) .
- ٣ ملاعق كبيرة بقدونس مفرومة .
- رشة ملح ورشة بـــهار.

- ضعي جميع المقادير في صينية محكمة الإغلاق وأضيفي قطع من الزبدة والملح والبهار والبقدونس.
- اخبزيها في فرن حار لمدة ٣٥ –٤٠ دقيقة.

سلطة الأرز

Marylin Diamond

المقادير:

- ١ فنجان أرز مطبوخ.
- ٦ حبات كوسة مقطعة إلى مربعات.
- بضع ورقات خس مقطعة قطعاً صغيرة باليد.
- ½ فنجان زيتون أخضر أو أسود.
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

الطريقة:

- سخني الزيت قليلاً وأضيفي الكوسا وحركيها حتى يصبح لونها أخضر زاهي (أضيفي ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس وملعقة صغيرة من أوراق الحبق) .
- أضيفي ¼ فنجان ماء واتركيها على نار هادئة.
- اخلطيها مع خلطة الثوم والأعشاب التالية :

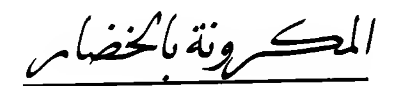
خلطة الثوم والأعشاب

المقادير:

- فصان ثوم مدقوق مع الملح.
- ٥ ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- ملعقتا طعام عصير ليمون حامض .
- ¼ ملعقة صغيرة نعناع ناشف.
- ½ ملعقة صغيرة زعتر ناشف.
- رشة ملح ورشة فلفل.
- اخلطي المقادير جيدا.
- ضعي الخس في وعاء التقديـــم، أضيفي الأرز المطبوخ والكوسا والزيتـون وخلطة الأعشاب اخلطيها جيدا تؤكل باردة.

المكرونة بالزبدة

- تطهى المعكرونة مثل الأرز.
- بعدما تتشرب الماء تضاف إليها الزبدة والملح والفلفل.



Marylin Diamond

المقادير:

- ٢ فنجان من البروكلي الأخضر أو القرنبيط .
- ٢ فنجان كوسا مقطعة.
- ٢ فنجان هليون مقطع (ليس ضروري إذا لم يكن متوفرا)

- حضري الخضار بطريقة الطهي على بـــخار الماء لمدة ٥ – ٧ دقائق. مـــن الأفضل تـــحضير البروكلي أو القرنبيط أولا لأنه يـــحتاج إلى وقت أطول.
- أطفئي النار وضعي الخضراوات جانبا.
- ٢ ملاعق زيت زيتون.
- ٢ فنجان فطر مقطع.
- ١ كراث مقطع (ليس ضروري إذا لم يكن متوفرا)
- عصرة ليمونه طازجة.

سخني الزيت وأضيفي إليه الفطر والكراث وحركيهما لمدة ٣ – ٤ دقائق حـــتى يصبح الفطر لامعا.

صبي عليهما الليمون وضعيهما جانبا.

المرق:

- ¼ أو ½ فنجان زيت الزيتون.
- ٢ أو ٤ ملاعق كبيرة عصير ليمون حامض طازج.
- ½ ملعقة صغيرة زعتر يابس أو ٢ ملعقة صغيرة زعتر طازج.
- ½ ملعقة صغيرة حبق يابس أو ٢ ملعقة صغيرة حبق طازج.
- ½ ملعقة صغيرة ملح وفلفل أسود.
- ١ أو ٣ فص ثوم مقطع أو مهروس.
- اخلطي الزيت وعصير الليمون والزعتر البري والحبق والملح والفلفل والثوم في وعاء .
- أخلطي الخضار والفطر والكراث في وعاء كبير. ثـــم أضيفـــــي المـــرق وحركيهم بلطف.
- ٢٥٥ غرام من المكرونة.

- ¼ فنجان فلفل أحمر مقطع شرائح طويلة أو شرائح طماطم مـــجففة في الشمس.
- ½ فنجان جرجير، بقدونس مفروم فرما خشنا.
- ¼ فنجان زيتون.

-حضري المكرونة بالطريقة المعتادة ، ثـم أضيفي إليها كل المقادير الســابقة من الخضار والفطر والمرق ثـم أضيفي الفلفل الأحمر أو الطماطم والزيتـون واخلطيها بلطف. زينيها بالجرجير والبقدونس ثـم اخلطيهم بلطف.

باي الفاصوليا الحمراء Carol Connell

العجين

- ½ فنجان دقيق الذرة
- ½ فنجان دقيق أسمر بر
- ١½ ملعقة صغيرة باكينغ بودر
- ¼ ملعقة ملح
- ½ فنجان زيت نباتي
- ¼ فنجان ماء
- ١ ملعقة صغيرة سكر أســمر
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار (حريف) (إختياري)
- ¼ فنجان حبوب ذرة مسلوقة

-أخلطـي دقيق الذرة والدقيق الأســمر والباكينغ بودر والملـح . أضيفـي الزيت والماء تدريـجياً ثم اخلطيهم جيدا حتى تصبح العجينة ملساء . أضيفي

وحركي السكر والفلفل الأحمر وحبوب الذرة إلى العجينة. ضعيها جانبا وغطيها بقطعة قماش رطبة.

- سخني الفرن إلى ٣٥٠ درجة.

الحشو:

- ١ فنجان بصل مفروم
- ٦ فصوص ثوم مفرومة أو مدقوقة
- ١ ملعقة كبيرة كمون
- ¼ ملعقة صغيرة كزبرة ناشفة
- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ١ فنجان طماطم مقطعة قطعا صغيرة
- ٢ فنجان فاصوليا حمراء مطبوخة
- ¼ فنجان بازلاء طازجة أو مجمدة .
- ¼ فنجان حبوب الذرة
- ½ فنجان جزر مفروم
- ½ فنجان فلفل أحمر حلو مفروم
- ٣ ملاعق كبيرة كزبرة مفرومة
- ? ملعقة صغيرة ملح
- مرق الفاصوليا الحمراء

- حركي البصل والزيت على نار هادئة وأضيفي الثوم والكمون والكزبرة والفاصوليا والبازلاء والذرة والجزر والفلفل والبقدونس. اطهي المقادير لمدة عشر دقائق مع إضافة قليل من المرق حتى لا تلتصق المقادير بالطنجرة.

ثـــم أضيفي الكزبرة والملح. اسكبـــي الخليط في صينية (**inch ١٢ * ٧½**) مدهونة بالزيت ثـــم مدي عجينة الباي فوق المقادير بالتساوي. اخبزيها لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى تـــحمر جوانب الباي.

قدميها ساخنة واسكبيها فوق صحن مليء بقطع البندورة المقطعة أو المفرومة .

حرأصبعه (حراق اصبعه) صدوف كمال وسيما عثمان

المقادير:

- كوب عدس
- ٥ بصلات مقطعة جوانح رفيعة
- ٢ باقتان صغيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة.
- ١ رأس ثوم مدقوق
- ½ كوب من عصير الليمون الحامض
- رغيف خبز عربي أســمر مقطع إلى مربعات ومـــحمص في الفرن
- ½ كوب من المكرونة الصغيرة أو المتوسطة
- ملعقة طعام من الملح
- رشة كمون ورشة بـــهار
- زيت نباتي

- ينقى العدس ويغسل ثـــم يضاف إليه ٦ أكواب ماء ويوضع على النـــار حتى يغلي. تـــخفف النار عليها حتى يغلي مرة أخرى مدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج قليلا.
- يـــحمر البصل في الزيت النباتي حتى يذبل ثـــم يرفع ويوضع علـــى ورق نـــظيف ليـــمتص الزيت .

- تضاف الكزبرة المغسولة والمفرومة إلى الثوم المدقوق وتقلب في قليل من الزيت حتى قليلا ثم ترفع من النار .
- يضاف الملح والتوابل إلى العدس مع نصف كمية الكزبرة المقلية ونصف كمية البصل المقلي والمكرونة .
- ويوضع المزيج على النار حتى تنضج المكرونة ثم يضاف عصير الليمون الحامض .
- يحمص الخبز الأسمر المقطع إلى مربعات ويوضع في طبق كبير ويصب فوقه خليط العدس ثم يزين ببقية الكزبرة المقلية والبصل وبعض الخبز المحمص.

البطاطا المشوية بالقشر

صدوف كمال وسيما عثمان

المقادير:

- ٣ بطاطات متوسطة الحجم
- ٢ ملعقتان صغيرتان زبده
- رشة ملح. رشة فلفل (اختياري)
- تغسل البطاطا وتنظف بفرشاة حتى يزول كل التراب العالق بقشرها
- توضع في صينية في فرن حرارته ٤٢٥ درجة وتخبز لمدة ٤٥ – ٦٠ دقيقة أو حتى تنضج ويسهل الضغط عليها بالأصابع .
- تشق البطاطا بالسكين في الوسط على مدى طولها وتوضع الزبدة على هذا الشق وتؤكل ساخنة .

كبة البطاطا (كبة حيلة)   صدوف كمال وسيما عثمان

- ١ كيلو بطاطا مسلوقة مقشرة ومهروسة هرسا ناعما
- ١ كوب برغل ناعم منقوع بالماء
- ½ كوب من الدقيق الأسـمر
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- رشة بـهار ورشة قرفة

الحشو:

- ٣ بصلات مفرومة
- ½ كوب من الصنوبر
- ٢ ملعقة كبيرة سـماق
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة بـهار ورشة قرفة

- يـحمر البصل بالزيت حتى يذبل قليلا
- يضاف السماق والتوابل إلى البصل ويـحرك الخليط
- يصفى البرغل من الماء ويعصر جيدا ثـم يضاف مع الدقيق إلى البطاطـا المهروسة ويعجن الخليط جيدا .
- يضاف الملح والتوابل إلى البرغل ويعجن البرغل حتى يصبح متماسكا
- يوضع جزء من عجينة الكبة في صينية ثم يوضع الحشو ثم تضاف الطبقـة الثانية من العجينة فوق طبقة الحشو. ينثـر على سطح العجينة قليـلا مـن الزبدة وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تذوب الزبدة ثم ينثر عليها حبـات الصنوبر .

القلقاس بالزيت

صدوف كمال وسيما عثمان

المقادير:

- ½ كيلو قلقاس مغسول ومجفف ومقشر ومقطع إلى قطع صغيرة .
- ½ كيلو من الحمص المنقوع المقشر.
- ٥ بصلات مفرومه فرما خشنا .
- ٥ فصوص من الثوم المدقوق.
- ½ ملعقة صغيرة من النعناع اليابس.
- ¼ كوب من عصير الليمون الحامض.
- ١ ملعقة كبيرة ملح.

- يــــحمر القلقاس بالزيت على نار متوسطة.
- يــــحمر البصل والحمص في بقية الزيت لـــمدة ٣ دقائق .
- يضاف البصل والحمص والملح إلى القلقاس ويغمر بالماء وتغطـــى القـــدر وتترك على النار مدة ساعة أو حتى ينضج .
- يضاف النعناع اليابس والثوم إلى القلقاس .
- عندما ينضج القلقاس يضاف إليه عصير الليمون الحامض .

مسبحة الدرويش

صدوف كمال وسيما عثمان

- ½ كيلو جزر
- ½ كيلو كوسا
- ½ كيلو باذنـــجان
- ١ كيلو بندورة

- ٤ بصلات
- ١ فلفله خضراء حلوة
- ٣ اواق من اللحم (موزات)
- ١ عصير ليمونة حامضة
- ملعقة طعام من الملح، رشة بـــهار ، رشة قرفة .
- ¼ كوب زيت زيتون أو زيت نباتي .

- يقشر البصل والباذنـــجان والجزر والبطاطا، وتغسل كلها ثم تقطـــع إلى قطع متوسطة الحجم .
- يغسل الكوسا والفلفلة الخضراء ويقطعان إلى قطع متوسطة الحجم
- تقطع البندورة وتفرم فرما ناعما .
- يوضع اللحم والخضار في طنجرة على نار متوسطة ويقلب الخليط مـــع الزيت لمدة ٢٥ دقيقة ثم يوضع في صينية داخل فرن حار مدة ٢٥ دقيقـــة أو حتى تنضج. ثم يصب عليها عصير الليمون الحامض وتضاف إليـــها قطـــع البندورة المفرومة. وتؤكل ساخنة .

الملوخية على الطريقة اللبنانية (معدلة) صدوف كمال وسيما عثمان

- ٢ كيلو ملوخية مع العروق مورقة ومغسولة جيدا
- ١ بصلة واحدة
- باقة كزبرة خضراء مغسولة ومفرومة فرما ناعما
- ١-٢ رؤس ثوم مدقوق
- ¼ كوب من الكزبرة اليابسة
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

- ١ ملعقة كبيرة ملح
- ½ كوب من الزبدة لقلي ورق الملوخية

- تنثر أوراق الملوخية المغسولة على قطعة قماش لتجف
- تذاب الزبدة ثم يضاف إليها الثوم وأوراق الملوخية وتقلب على النار مدة عشرة دقائق. يضاف إليها الماء حتى يغمرها ويغلي. خففي النار تحتها حتى تنضج.
- يوضع القليل من الزبدة في المقلاة ويضاف إليها الثوم والكزبرة الخضراء والكزبرة اليابسة والفلفل الأسود ويقلب على نار خفيفة لمدة خمس دقائق.
- يضاف خليط الثوم والكزبرة إلى الملوخية وتحرك على نار خفيفة لمدة خمس دقائق.
- يقدم الأرز الأسمر المفلفل مع الملوخية ويصب عليها عصير الليمون(حسب الذوق)

ثريدة الكوسا

صدوف كمال وسيما عثمان

المقادير

- ٣ حبات من الكوسا أو ما يعادله من لب الكوسا .
- رغيف من الخبز العربي الجاف .
- ٤ فصوص ثوم .
- ١ بصلة كبيرة .
- ½ كوب زيت زيتون .
- ١½ كوب ونصف ماء .
- ½ ملعقة صغيرة نعناع يابس .

- رشة فليفلة حريفة حسب الطلب .

- تسلق الكوسا بقليل من الماء مدة ١٥ دقيقة أو حتى تصبح طرية .
- يدق الثوم والملح والنعناع والفلفل الحريف .
- يقطع الخبز إلى قطع صغيرة ويضاف إلى الكوسا .
- يفرم البصل فرما ناعما ويضاف مع الثوم والنعناع إلى الخبز والكوسا ويترك الخليط على نار متوسطة الحرارة مدة ٥ دقائق .
- تضاف نصف كمية الزيت إلى خليط الكوسا ويترك الخليط يغلي على النار مدة دقيقة أخرى .
- تصب الثريدة في طبق ويصب فوقها بقية الزيت وتقدم ساخنة .
- من الممكن استبدال الكوسا بالفول الأخضر (½ كيلو) وعصير ليمونه حامضة واحدة بعد أن ينضج الفول .

الحمص المتبل

صدوف كمال وسيما عثمان

- ١ كوب حمص يابس
- ٤ أكواب ماء
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٤ فصوص ثوم
- ¼ – ½ كوب زيت زيتون

- ينقى الحمص من الحجارة والأوساخ ويغسل ثم ينقع في كمية ماء تساوي ٣ أضعاف كمية الحمص (يترك منقوعا ليلا حتى اليوم الثاني) .
- في اليوم التالي يصفى الحمص ويوضع في طنجرة على النار وتضاف إليه كمية الماء المطلوبة

- عندما يغلي الـــحمص يزال الزبد (القشوة) وتغطى الطنجرة وتترك علـى نار هادئة حتى تصبح حبوب الحمص طرية (تتراوح المدة من ٣٠ دقيقـــة إلى ٩٠ دقيقة حسب البلد) .
- يدق الثوم مع الملح ويضاف إلى الحمص ويـــحرك الخليط جيدا .
- يصب زيت الزيتون فوق الحمص ثم يقدم ساخنا ويؤكل مـــع البصـــل الأخضر .
- من الممكن الاستعاضة عن ٤ فصوص الثوم بفص واحد يضاف إلى مـــاء السلق ويضاف إليها رشة كمون .
- ويؤكل الحمص ساخنا بدون زيت زيتون وإنـــما يزين بـــجزر وخيـــار مـــجروش .

الفول الأخضر مع الأرز

صدوف كمال وسيما عثمان

- ½ كيلو فول أخضر
- ٢ - ٤ بصلات متوسطة الحجم مفرومة
- ½ ٢ كوب ماء
- ½ ١ كوب أرز
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- رشة بـــهار ورشة فلفل أسود

- يقشر نبات الفول وتؤخذ حبوبه وتغسل
- يـــحمر البصل بزيت الزيتون ثم يضاف إليه الفول الأخضر ويقلب حـــتى يتشرب الزيت ثم يضاف إليه الماء ويغطى القدر مدة ربـــع ساعة على النار ،

ثم يضاف الأرز المغسول إلى الفول وتـــخلط المواد جيدا وتَغطى الطنجـــرة وتترك على نار هادئة مدة ٣٠ دقيقة .

الفول الأخضر بالزيت والكزبرة

صدوف كمال وسيما عثمان

- ١ كيلو فول أخضر مسحوبة خيوطه الجانبية ومقطع قطعا صغيرة
- ١ بصلة متوسطة الحجم ، مفرومة
- ½ كوب زيت زيتون لطهي الفول
- ١ باقة كزبرة خضراء مفرومة
- ٤ فصوص ثوم مدقوق مع الملح
- ½ ١ ملعقة صغيرة ملح
- رشة فلفل ورشة بـــهار

- يوضع الزيت النباتي أو زيت الزيتون في وعاء على نار متوسطة، ثـــــم يضاف إليه نصف كمية الثوم المدقوق والبصلة المفرومة ويقلب الخليط مدة ٥ دقائق .
- يضاف الفول إلى الخليط ويـــحرك بين الحين والأخر على نار خفيفة مدة ربع ساعة
- تضاف التوابل والكزبرة الخضراء وبقية الثوم والبصل مع كوب مـــاء إلى الخليط ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة أو حتى ينضج الفول .
- يصب قليل من عصير الليمون الحامض على الفول ويؤكل ســـاخنا مـــع الأرز أو بالخبز مع الفجل والبصل الأخضر (حسب الذوق) .

يخنة الحمص والخضار

Deborah Madison

يعتبر الحمص ومرقته أساس هذه الوصفة . من الممكن إضافة خضار موسمبة أخرى أو حذف بعض الخضار المذكورة ليلائم ذوقك الشخصي.

- ١ فنجان حمص جاف =(½ ٢ فنجان حمص مطبوخ)بالإضافة إلى مرق الحمص .
- ١ بصلة كبيرة مقطعة إلى مربعات .
- ٢ ملعقة كبيرة زبيب .
- ٢ فصوص ثوم مفروم .
- رشة زعفران .
- ½ ١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو .
- ٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم للزينة .
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة مطحون .
- ١ فنجان بازلاء طازجة أو مجمدة .
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حر .
- باقة من البقدونس المفروم والمغسول أو باقة من الكزبرة الخضراء .
- ½ ملعقة صغيرة كمون مطحون .
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون .
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون .
- ١ فليفلة خضراء مفرومة مربعات .
- ١ فنجان كوسا مقطعة مربعات .
- ٢ فنجان بندورة طماطم مفرومة .

- ينقى الحمص وينقع في الماء ليلة كاملة .
- صفي الحمص من الماء واطبخيه في ٥ أكواب من الماء النظيف حتى ينضج .
- ارفعي الحمص بواسطة ملعقة متعددة الثقوب .
- ضعي المرق جانبا .
- يسخن كوب من مرق الحمص ثم يضاف إليه البصل والثوم والبهارات الناشفة .
- خففي النار حتى يذبل البصل لمدة ٧ دقائق تقريبا ، لا تدعي الماء يجف وإلا احترقت البهارات .
- أضيفي الماء حسب الحاجة .
- عندما يذبل البصل يضاف إليه الحمص، الفليفلة ، الكوسا ، الزبيب ، الزعفران والبقدونس .ثم يضاف مرق الحمص أو الماء .
- يغطى القدر ويترك حتى يغلي، ثم تخفف النار حتى تنضج الخضار .
- تضاف البازلاء خلال الخمس دقائق الأخيرة . ارفعي القدر عن النار ثم أضيفي البندورة واخلطيها مع بقية المواد .
- يقدم الحمص مع الخضار مزين بالبقدونس ويؤكل مع الكسكس.

برغل أسباني **Carol Connell**

يمكن تحضير هذا الطبق من أي نوع من الحبوب المفضلة لديك

- ½ ٤ فنجان ماء
- ٣ فنجان برغل
- ١ فنجان بصل أخضر مفروم

- ١ فنجان فلفل أخضر مفروم
- ½ ١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ٢ فنجان عصير الطماطم الطازجة
- رشة ملح
- بقدونس مفروم للزينة

- يسخن الماء ثـــم يصب فيه البرغل مع التحريك المستمر
- تـــخفف النار إلى أقل درجة ويترك البرغل لمدة ٢٠ دقيقة
- تـــجمع المقادير الباقية وتـــحمر قليلا بزيت الزيتون ، حتى تذبـــــل ، ثم تضاف إلى البرغل وتـــخلط جيدا ثم يضاف إليه عصير الطماطم
- يضاف الملح إلى الخليط ثم يصب في طبق ويزين بالبقدونس

جرانولا جوز الهند والتفاح ***Marilyn Diamond***

- ١ تفاحة منزوعة البذور
- ١ حفنة قطع جوز الهند
- ١ ملعقة كبيرة زبيب أسود
- ¼ فنجان لوز طازج
- ٢ ملعقة صغيرة عسل
- ٢ – ٤ ملعقة كبيرة عصير تفاح طازج

- يوضع التفاح وجوز الهند والزبيب في مطحنة الطعام ،يضاف اللوز مـــن خلال فتحة الغطاء . ثم يضاف العسل والقرفة ويستمر الخلط حتى تصبـــح كتلة واحدة متجانسة. أضيفي عصير التفاح واخلطيه جيدا .

العصائر الطبيعية

عصير الكيوي بالعسل:

- ٤ حبات كيوي .
- ٣ أكواب ماء .
- ٣ ملاعق كبيرة عسل .

توضع جميع المقادير في الخلاط .

عصير البطيخ بالفراولة .

- ٤ أكواب عصير بطيخ (توضع شرائح البطيخ في الخلاط وتـــخلط)
- ١ قبضة يد فراولة مثلجة .
- ٣-٤ حبات تمر متروعة النوى .

تـــخلط جميع المقادير بالخلاط .

عصير الأناناس بالفراولة والبرتقال *Marylin Diamond*

- ٢ برتقال
- ٦ شرائح أناناس ســـميكة.
- ٥ حبات فراولة.
- عسل أو تـــمر للتحلية حسب الذوق

عصير البرتقال بالتمر والموز المثلج

- ٣ كوب عصير برتقال طازج
- ٢ موزة مثلجة .
- ٥ تـــمر (بدون نواة)
- ½ - ١ كوب ثلج مـــجروش .

اخلطي العصير والتمر في الخلاط ثم أضيفي الثلج والمـــوز واخلطيـــهم إلى أن يصبح الخليط متجانس وكثيف .

سندويتشات مجموعة بطريقة صحية

Marilyn Diamond

سندوتش الأفوكادو

المقادير :

- خبز أسمر
- شرائح الطماطم (البندورة)
- شرائح الخيار .
- شرائح الأفوكادو .
- خس .
- ألمونيز (بدلاً من المايونيز المصنع) أو زبدة .

حين تحضرين السندوتش ادهني الخبز بالزبدة (حسب الذوق) وأضيفي جميع المقادير أو بعضها حسب ذوقك الشخصي الرجاء مراعاة عدم أكل أكثر من سندوتش واحد في اليوم .

كيفية تحضير الألمونيز **Almonaise**

ـ من الممكن تحضير الألمونيز من اللوز بدلاً من المايونيز المصنع وهو بديل صحي ومغذي يمكن إضافته للسلطات والسندويتشات حسب ما تستدعي الوصفة .

ـ لإزالة قشر اللوز ضعيه في ماء مغلي لمدة دقيقة واحدة ثم أخرجيه من الماء وقشريه .

ـ قد لا تنجح هذه الوصفة أحياناً بسبب الرطوبة في الجو ، ولكن هذا لا يهم .

- ½ فنجان لوز متروع القشر .
- ½ فنجان ماء نقي أو مقطر .
- ½ ملعقة صغيرة ثوم مدقوق .
- ½ ملعقة صغيرة ملح .
- ٢-٣ ملاعق كبيرة عصير الليمون الحامض الطازج .
- رشة فلفل حلو أحمر (اختياري) .
- رشة فلفل أسود .
- ٢-٣ فناجين زيت دوار الشمس Safflower أو زيت دوار الشمس

الطريـــقـــة

(يـــجب عدم استخدام زيت الزيتون لأنه لا يصلح في هذه الوصفة)

ضعي اللوز والماء النقي في الخلاط واخلطيهم على سرعة عالية حـــتى يتحـــول الخليط إلى كريمة لزجة . إذا لم تتحرك الخلاطة فأضيفي ١-٢ ملاعق كبيرة مـــاء حتى تدور الشفرات بسهولة . أضيفي الثوم ، الملح البحري ، عصير الليمـــون والفلفل اخلطيهم قليلاً . إنزعي القطعة الشفافة من غطاء الخلاط البلاســتيكي واسكبي الزيت ببطء فيكون كالخيط الرفيع . الرجاء مراعاة استمرار الخفـــق في الـــخلاط على درجة عالية عند إضافة الزيت . ستتحرك الشـــفرات بســـهولة تدريجياً عند إضافة الزيت . حين يتوقف الخليط عن تقبل المزيد مـــن الزيـــت ، سيتجمع الزيت كفقيعة كبيرة على سطح الخليـــط . عندئـــذ إنزعـــي الغطـــاء البلاستيكي وأضيفي بقية الزيت ببطء مع تحريك سطح الخليط ببطء مع مراعـــاة عدم إدخال الملعقة إلى داخل الخليط حتى لا ترتطم بالشفرات الدائـــرة . هـــذه

الطريقة ستفسح الطريق لكي يتشرب المزيج المزيد من الزيت حتى يصبح الخليط سميكا . يجب أن يكون المزيج النهائي شبيها بالمايونيز وجبنة الكريما المخفوقة .

سندوتش القرنبيط Marilyn Diamond

المقادير

- ١ جزرة مبروشة   شرائح الطماطم   ورق خس (حسب الذوق)
- ١ قرنبيطة صغيرة مطبوخة على البخار (أو مسلوقة في قليل من الماء)
- ٢ ملعقة صغيرة عصير الليمون .
- ½ ملعقة صغيرة ملح بحري
- ½ ملعقة صغيرة بقدونس أو زعتر Oregano
- ¼ - ½ فنجان ألمونيز

الطريقة

- أهرسي القرنبيطة . ثم أضيفي بقية المقادير ما عدا الجزر والطماطم والخس .
- أدهني الخبز الأسمر بقليل من الزبدة ثم أضيفي خليط القرنبيبط . ضعي السندوتش في الفرن لبضعة دقائق ثم أخرجيه وأضيفي الجزر والطماطم والخس .

سندوتش الخضار المشكلة Marilyn Diamond

- ١ فنجان بروكلي أو قرنبيط
- ٢ ملعقة كبيرة جزر مبروش

- ٢ ملعقة كبيرة ملفوف أحمر (أو أخضر) مبروش
- ٢ ملعقة كبيرة كوسا مبروشة .
- ¼ فنجان بصل مشوي (اختياري)
- ١ خبز أسمر أو تورتيا Tortilla
- ١ ملعقة كبيرة ألمونيز
- ½ فنجان خس مبروش
- ٢ شريحتان أفوكادو (اختياري)
- رشة ملح بحري .

الطريقة

حضري الخضار :

ـ قطعي البروكلي أو القرنبيط إلى أزهاره والجزء العلوي من الجذع .

ـ ضعي البروكلي أو القرنبيط في طنجرة البخار فوق الماء المغلي لمدة خمس دقائق أو حتى تكون قد نضجت .

ـ اخلطي الجزر والملفوف والكوسا جيداً .

ـ البصل المشوي

ـ ٢ ملعقة صغيرة زيت زيتون أو زيت Safflower

ـ ١ بصلة صغيرة مقطعة إلى شرائح

ـ حركي البصل والزيت على نار هادئة حتى تذبل البصلة .

ـ حضري السندوتش

ـ في مقلاة حافة وساخنة قلبي التوريتا Tortilla على الجهتين . أو سخني الخبز الأسمر في الفرن قليلاً حتى يسهل فتحه . اخلطي جميع المقادير وضعيها في السندوتش بعد أن تدهنيه بالألمونيز

_ أضيفي طبقة بروكلي أو القرنبيط ثم ضعي فوقها الخضار المبروشة وفوقها البصل المشوي ثم أضيفي الخس والأفوكادو .

سندوتش التونا المزيفة Jennifer Raymond

المقادير

- ٤٢٥ غرام حمص مسلوق
- ١ ضلع كرفس مقطع قطعاً صغيرة
- ١ جزرة متوسطة مبروشة (اختياري)
- ١ بصلة خضراء مقطعة قطعاً صغيرة
- ٢ ملعقة صغيرة ألمونيز .
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح بحري .

الطريقة

_ أهرسي الحمص المسلوق . اتركي بعض حبات الحمص .

_ أضيفي الكرفس والجزر والبصل الأخضر والألمونيز ورشة الملح . ضعي المقادير في الخبز وأضيفي بعض شرائح الطماطم والخس .

سندوتش الفلافل (الطعمية) صدوف كمال وسيما عثمان

المقادير

- ٢ كوب من الفول المقشر
- 1/2 كوب من الحمص
- ٣ رؤوس ثوم
- ٥ بصلات
- 1/2 باقة من الكزبرة الخضراء

- ½ كوب من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- ٢ ملعقة كبيرة من الملح
- ٢ ملعقة كبيرة من الدقيق الأسمر .
- ١ ملعقة صغيرة من البهار .
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة اليابسة .
- ½ ملعقة صغيرة من الشطة (الفلفل الحريف) .
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود .
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون الناعم .
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة .
- ½ ملعقة صغيرة من الكربونات .
- ٣ ملاعق صغيرة من الباكنغ بودر .

الطريقة

ـ ينقى الفول والحمص من الأوساخ وينقعان بالماء مدة ١٢ ساعة أو ليلة كاملة .

ـ يصفي الفول والحمص من الماء ثم يقشر البصل والثوم وتفرم جميع المواد بمطحنة اللحم .

ـ تغسل الكزبرة والبقدونس وتصفى ثم تفرم .

ـ يضاف إلى الخليط الملح والتوابل والكربونات والباكنغ بودر وتعجن باليد جيداً .

ـ بترك الخليط جانباً حتى يختمر مدة ساعة ونصف الساعة ثم يعجن مرة ثانية . قطعي العجينة إلى أقراص .

ـ سخني الفرن مسبقاً . ثم ضعي الأقراص في صينية مدهونة بزيت الزيتون . اخبزيها حتى تتحمر من كلتا الجهتين .

ـ تقدم الفلافل ساخنة مع سلطة البقدونس بالطحينة والحامض ومع سلطة الخضر .

ـ الوصفة الأصلية تستدعي أقراص الفلافل ، ولكن الخبز أفضل لأن زيوت القلي تتسبب في أمراض كثيرة .

سندوتش الشكشوكة فلفل أخضر حلو مع البندورة

المقادير

- ٣ من الفلفل الأخضر الحلو مفروم فرماً ناعماً
- ½ كيلو بندورة (طماطم) حمراء طازجة مفرومة فرماً ناعماً
- ٣ ملاعق طعام من الكزبرة اليابسة .
- ½ ملعقة صغيرة من الملح .
- ٥ — ١٠ فصوص ثوم
- كمية قليلة من الزيت النباتي أو زيت الزيتون
- رشة فلفل حريف .

الطريقة

ـ يلوح الفلفل المفروم بالزيت على نار متوسطة

ـ يدق الثوم مع الملح والكزبرة شرط أن لا يهرس جيداً .

ـ بعد أن يذبل الفلفل الأخضر على النار يضاف إليه خليط الثوم والكزبرة ويحرك قليلاً .

ـ يرفع الخليط عن النار ثم تضاف البندورة إلى الخليط ويؤكل بارداً مع الخبز الأسمر . من الأفضل تسخين رغيف الخبز أولاً ثم وضع الخليط فيه .

مركب البطاطس

المقادير

- ٢ حبات بطاطس كبيرة .
- ½ كيلو كوسا
- ¼ فنجان زبدة (مذابة)
- ¼ ملعقة صغيرة كمون (اختياري)
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ ملعقة صغيرة زبدة مذابة
- رشة فلفل أحمر حلو (مطحون)

الطريقة

ـ اخبزي البطاطس في فرن حار حتى تنضج (٦٠ دقيقة تقريباً)

ـ قشري الكوسا وقطعيها إلى مكعبات وسويها على بخار الماء لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تنضج .

ـ اخرجي البطاطس بعد أن تنضج واتركيها حتى تبرد قليلاً ثم اقطعيها إلى نصفين وأزيلي البطاطس دون أن تزيلي القشرة .

ـ اخلطي الكوسا ولب البطاطس والزبدة المذابة والكمون والملح في الخلاط حتى تصبح كريمة بورية صفراء .

ـ املأي قشر البطاطس بالبوريه ثم ادهنيها بالزبدة المذابة وزينيها برشة الفلفل الأحمر الحلو .

ـ أعيديها إلى الفرن وحمريها قليلاً .

سلطة البطاطا بالخضار

المقادير

- ٦ حبات بطاطس صغيرة
- ٢ ملاعق كبيرة زبدة
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (مطحون)
- ٢ فنجان بروكلي أو قرنبيط
- ٤ فنجان خس مغسول ومقطع إلى قطع صغيرة
- ٢ فنجان سبانخ مقطعة قطعا خشنة
- ١ فنجان ملفوف أحمر مقطع بالطول ورفيعا .

سلطة الطاقة *Marilyn Diamonod*

المقادير

- ٣ فنجان خس مغسول ومقطع صغيرا
- ١ فنجان سبانخ مقطعة إلى شرائح
- ١ — ٣ خيارة مقطعة إلى شرائح
- ١ — ٣ بندورة مقطعة إلى مكعبات أو إلى شرائح
- من الممكن أيضا إضافة أي خضار نيئة مثل :
- الجزر ، الكرفس ، الفطر ، الملفوف الأحمر أو الأخضر ، الفجل ، الشمندر (البنجر) ، الكوسا (نيئة) ، القرنبيط (نيئ) ، البروكلي (نيئ)
- ¼ - ½ فنجان زيتون أو شرائح الأفوكادو

- ½ فنجان أي نوع من الفاصوليا اليابسة (الجافة)
- ¼ فنجان من السمسم غير المحمص (النيئ)
- من الممكن تغيير المكونات بحيث تلائم ذوقك الشخصي ، ولكن الرجاء تجربة الكوسا النيئة وتقطيعها قطعا صغيرة جدا وكذلك السبانخ والقرنبيط ، فجمعيها من الخضار المفيدة والمغذية وطعمها بالكاد يلاحظ .

أضيفي إلى السلطة تتبيلتك المعتادة أو التتبيلة التالية :

المقادير

- ٢ — ٤ حصوص ثوم مدقوق
- ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ١ — ٤ ملاعق عصير ليمون (حسب الذوق)
- رشة ملح ورشة فلفل

خبز الأعشاب والبصل *Jennifer Raymond*

المقادير

- ٥ — ٦ فناجين طحين أسمر (دقيق بر)
- ٣ ملاعق كبيرة سكر أسمر
- ٢ ملاعق صغيرة ملح
- ٢ ملاعق كبيرة خميرة جافة
- ½ ملعقة صغيرة من الشبت الجاف
- ١ ملعقة صغيرة إكليل جبل مدقوق (أو زعتر بري)
- ٢ فنجان ماء ساخن
- ١ — ٢ بصلة صغيرة مفرومة فرما ناعما

الطريقة

ـ في وعاء كبير اخلطي ٢½ فنجان طحين مع السكر والملح والخميرة والأعشاب . اسكبي الماء تدريجيا والبصل مع التحريك المستمر اخلطيها لمدة دقيقتان بواسطة الخلاط الكهربائي ، أو لمدة أربع دقائق بواسطة اليد .

ـ أضيفي كميات قليلة من الطحين تدريجيا مع الخفق جيدا بعد كل إضافة . ستكون العجينة لزجة . اخفقيها لمدة دقيقتان إضافيتان على سرعة متوسطة أو ٤ دقائق بواسطة اليد .

ـ انقلي العجينة إلى وعاء مدهون بالزيت ثم ضعيها في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها حوالي ٤٠ دقيقة .

ـ حركي العجينة واخفقيها بقوة لمدة ٣٠ ثانية ثم صبيها في صينية مناسبة (٥x١٠-inch) أو صنيتان (٤x٨ ½ inch) ثم اتركيها في مكان دافئ لمدة عشرة دقائق حتى تعلو

ـ سخني الفرن إلى ٣٧٥ درجة

ـ اخبزيها لمدة ٤٠ دقيقة . يجب أن يكون لونها أسمر ذهبي .

طريقة الباذنجان بالأرز

Dr. Bernard Jansen

المقادير

- ٢ ملعقتان طعام كبيرتان زيت زيتون
- ١ بصلة متوسطة مقطعة قطعا خشنة
- ٣ حصص ثوم كبيرة مفرومة
- ١ حبة باذنجان متوسطة الحجم مقطعة إلى أرباع
- ١ ملعقة صغيرة ريحان ناشف
- ٢ كوب من الأرز المطبوخ

- ٣ – ٤ حبات طماطم مقطعة إلى أرباع صغيرة
- رشة ملح وفلفل

الطريقة

_ حركي البصل والثوم مع زيت الزيتون على نار هادئة حتى يذبلا قليـــلا . ثم أضيفي الباذنجان والريحان قلبيهم قليلا ثم حففـــي النـــار حـــتى ينضـــج الباذنجان .

_ أضيفي الأرز المطبوخ والطماطم إلى الباذنجان واخلطيهم جيدا .

_ يمكن إضافة فنجان فطر وفليفلة خضراء وكوسا (حبة واحـــــدة) و ¼ فنجان زيتون أسود . إطهي هذه الخضار مع الباذنجان .

حساء الذرة الكثيفة ***Marilyn Diamond***

المقادير

- ٣ كوب ماء
- ٣ بطاطات متوسطة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- ١ بصلة متوسطة مفرومة
- ١ – ٢ فص ثوم مفروم
- ½ ضلع كرفس مفروم
- ¼ ملعقة صغيرة جرامية يابسة مفرومة
- ¼ ملعقة صغيرة زعتر يابس Thyme
- ¼ ملعقة صغيرة زعتر Oregano
- ½ ملعقة صغيرة ملح بحري
- رشة فلفل أسود مطحون

- $1\frac{1}{2}$ كوب – ٢ كوب ذرة
- ? كوب فلفل أخضر مفروم
- $\frac{1}{4}$ كوب بصل أخضر مفروم

الطريقة

- اغلي الماء في القدر . أضيفي البطاطا والثوم والبصل والكرفس .
- أعيدي الماء للغليان ثم أضيفي البهارات والتوابل .
- غطي القدر واتركيه على نار متوسطة لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة .
- بردي المزيج قليلا ثم خذي كوب من البطاطا والذرة وضعيه جانبا .
ضعي الشوربة في الخلاط واخلطيها على دفعات صغيرة .
- أعيدي تسخينها على نار هادئة وأضيفي الذرة والبطاطا التي وضعتيها جانبا .
- اتركيها على النار مع التقليب مدة ١٥ دقيقة . سيحي الزبدة في مقلاة ثم أضيفي الفلفل الأخضر والبصل الأخضر وحركيهم بسرعة مدة ٣ دقائق تقريبا . أضيفي الفلفل الأخضر والبصل الأخضر للشوربة وأضيفي رشة الملح والفلفل .

حساء الحصاد

Marilyn Diamond / Harvest Soup

المقادير

- ٩ أكواب ماء
- ١ بصلة كبيرة مقطعة قطعا خشنة
- ٢– ٤ حصوص ثوم كبيرة مفرومة
- ٢ عود كرفس مقطع قطعا خشنة

- ٢ فنجان قرع صغير مقطع إلى مكعبات أو قرعة واحدة صغيرة
- ١ قرنبيطة صغيرة مقطعة إلى زهرات صغيرة
- ٤ جزرات متوطة الحجم مقشرة ومقطعة إلى دوائر
- ٤ حبات كوسا متوسطة الحجم مقطعة إلى دوائر
- ٣ حبات بطاطس متوسطة الحجم مقطعة إلى مكعبات
- ½ ملعقة صغيرة زعتر بري ناشف
- ½ ملعقة صغيرة ريحان ناشف
- رشة قرفة
- ٢ ملعقتان من عصير الليمون الطازج أو عصير ليمون عدد ٢

الطريقة

_ اغلي الماء ثم أضيفي إليه جميع المقادير ما عدا عصير الليمون

_ أعيدي إلى درجة الغليان ثم خففي النار لمدة ٣٠ دقيقة مع التحريك من حين إلى آخر . بعد أن تنضج الخضار أضيفي إليها عصير الليمون .

حساء العدس الأخضر

Rowena Hubbard / Hearty Greem Lentil Soup Provenzal

المقادير

- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ا فنجان بصل مفروم
- ٢ — ٤ حصوص ثوم مقشر ومفروم
- ١ فنجان عدس أخضر صغير (كشري أخضر)
- ١ فنجان فاصوليا بيضاء صغيرة مطبوخة (مسلوقة بالماء)
- ١ فنجان كرفس مقطع

- ١ فنجان فلفل أحمر حلو مقطع
- ٤ حبات طماطم مقطعة
- ١ ملعقة صغيرة من أعشاب Herbs de Provenze أو : (رشة زعتر بري ، ريحان ، مردقوش ، طرخون) ملح ، فلفل .

الطريقة

- حركي البصل والثوم مع زيت الزيتون على نار هادئة حتى يذبلا قليلا . أضيفي العدس والفاصوليا وقلبيهم حتى يتشربوا الزيت .
- أضيفي الكرفس والفلفل الأحمر و ٤ – ٥ أكواب ماء ، وخلطة أعشاب Herbs de Provenze . دعيها حتى تغلي ثم خففي النار . إطهيها لمدة ٣٠ – ٤٠ دقيقة ثم أضيفي الملح والفلفل والطماطم .
- من الممكن استخدام العدس الأحمر بدلا من الأخضر وأي نوع آخر من الفاصوليا ، ويمكن استخدام الحمص أيضا .

إدام الخضار المشكلة

Marilyn Diamond Stew For Two

المقادير

- ٨ حبات بطاطس صغيرة
- ٣ جزارات كبيرة
- ٣ ملاعق كبيرة زبدة
- ١ بصلة متوسطة مقطعة قطعا خشنة
- ١ عرق كرفس مقطع قطعا خشنة
- ٤ عروق روكلي بدون أزهارها مقشرة ومقطعة قطعا صغيرة .
- ٢ حبات كوسا مقطعة قطعا رفيعة

- ½ فنجان بازلاء مجمدة
- ¼ ملعقة صغيرة حبوب الكرفس
- ¼ ملعقة صغيرة جرامية
- ¼ ملعقة صغيرة حردقوش
- رشة ملح بحري
- ٣ – ٣ أكواب ماء

الطريقة

_ ضعي البطاطس والجزر في طنجرة البخار فوق الماء المغلي لمدة ١٥ دقيقة . قطعي الجزر . قشري البطاطس وقطعيها إلى مكعبات ثم ضعيها جانبا . أذيبي الزبدة وأضيفي إليها البطاطس والجزر والبصل والكرفس والبروكلي والملح والماء . اتركيها على النار حتى يغلي الماء ثم خففي الحرارة لمدة ٥ دقائق مع التحريك من وقت لآخر . بإمكانك تغميس التوست الأسمر (البر) المحمص والمدهون بالزبدة في هذا الإدام .

خبز الذرة Mark Hall

المقادير

- ٢/٣ فنجان دقيق بر أسمر
- ١ فنجان دقيق الذرة Cornmeal
- ٢ ملعقتان كبيرتان باكنغ بودر
- ١ – ٢ ملعقتان سكر أسمر
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ١ فنجان ماء

- ١ بياض بيضة بلدي . إذا لم تتوفر فيستعاض عنها بملعقتان كبيرتان ماء
- ¼ فنجان زيت الذرة

الطريقة

- سخني الفرن (٤٠٠ درجة) اخلطي المواد الجافة أولا .
- ثم أضيفي الماء والزيت واخلطيهم . احذري من الإسراف في الخلط وإلا فلن يرتفع الخبز .
- صبي الخليط في صينية صغيرة واخبزيها لمدة ٢٠ — ٢٥ دقيقة

الخبز الأسمر السريع والسهل — *Jennifer Raymond*

المقادير

- ١ فنجان ماء
- ½ فنجان زيت ذرة
- ٣ فنجان طحين (دقيق بر) أسمر
- ٢ ملعقتان صغيرتان باكينغ صودا
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ فنجان دبس (عسل أسود)
- ½ فنجان زبيب

سخني الفرن إلى درجة ٣٢٥ في وعاء كبير اخلطي المقادير الجافة جيدا ثم أضيفي الدبس والماء والزيت والزبيب . اخلطيهم جيدا . لا تسرفي في الخلط ، ضعي العجينة في صينية مقاس (٥x ٩ inch) وسوي سطحها بالملعقة . اخبزيها لمدة ساعة أو حتى إذا وضعت السكينة تخرج نظيفة .

الخاتمة

الحمد لله الذي بفضله تتم الصالحات . والحمد لله الذي يسر لي هذا العلم اليسير الذي أرجو أن يستفيد منه القارئ كما استفدت منه وكما استفاد منه أيضا زوجي وأطفالي ألآء وآية وباسل ، فلم يعودوا يحتاجون إلى الأدوية والمضادات الحيوية .

فلقد كان للحمية وللعسل الذي جعله الله سبحانه وتعالى شفاء للناس دور أساسي في العلاج حين كانت تصيبنا بعض الحرارة أو الوعكات الصحية البسيطة .

المراجع العربية

١. باشا، حسان شمسي، زيت الزيتون بين الطب والقرآن . جدة دار المنار.١٩٩١م

٢. الجوزية ،ابن القيم . الطب النبوي .تحقيق وتخريج وتعليق شعيب وعبد القادر الرنؤوط – مؤسسة الرسالة ١٤١٨هـ – ١٩٩٧م .

٣. جونستون ، هرمن. القولون مفتاحك لحياة أكثر نشاطا. ترجمة عماد أبو السعد بيروت : الدار العربية للعلوم ط١٠ ١٤١٤ هـ –١٩٩٤م

٤. الحسيني، أيمن . نصائح غذائية لصحتك بعد الخمسين . القاهرة : مكتبة القرآن ١٤١٥ هـ –١٩٩٤م

٥. الحسيني ، أيمن . عزيزي مريض الروماتزيم. مدينة نصر:دار الطلائع .١٩٩٢م

٦. الحسيني ، أيمن . العلاج بالماء وطرق التداوي به . مصر الجديدة : مكتبة ابن سينا ١٩٩٢م

٧. خورج ، عبد الرحيم . النحل والزهر والعسل . الكويت : مكتبة المنار الإسلامية . ١٤٠٧هـ – ١٩٨٧م .

٨. عبد العزيز بدوي .وفاء . أسرار العلاج بالفواكه والخضروات. مصر الجديدة : مكتبة ابن سينا د . ت

٩. طبال ، أحمد . التداوي بالغذاء وعناصر الطبيعة . طرابلس :دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع .١٩٩٢م .

١٠. كردي ، إيـــمان. كن طبيبا لنفسك واعرف ما يـــحتاج إليه جسمك . جدة : طائر العلم . ١٤١٨ هــ – ١٩٩٧م

١١. كمال ، صدوف وعثمان سيما . ألف باء الطبخ الموسع. بـــيروت :دار العلم للملايين. ١٩٩٠م

١٢. صفي الدين ، أبو أسامة . السواك بين الطب والشريعة . جدة : مكتبـــة الخدمات الحديثة ١٤١٤هــ –١٩٩٤م

المراجع الأجنبية

1- Balch, James & phyllis. *Prescription for Nutrional Healing*. New york: Avery publishing group inc. 1993

2- Bernard, Neal . *Food for life*. New york: Harmony Books . 1993

3- Carper. Jean. *Food your Miracle Medicine*. New york: Harper and Collins publishers. 1994

4- Diamond, Harvey and Marliyn. *Fit for life I,II* . New York: Warner books. 1985

5- Grant, Doris; Joice, Yeam . *Food Combining for Health*. London: Thorsons. 1991

6- Ornish, Dean. *Dr. Dean Ornish's Program For Reversing Heart Disease*. New York: Random House. 1995 .

فهرس الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة
تمهيد	١
مقدمة	٣
توجيهات عامة من الطب النبوي	٧
النظام الغذائي الجديد	١٢
الطاقة والنشاط	١٩
سرطان القولون والجهاز الهضمي	٣٠
أمراض القلب والحمية	٣٣
إرشادات عامة	٣٥
الوقاية والعلاج الطبيعي	
– السواك	٤١
– المعدة بيت الدواء	٤٣
– القولون وصحة الجسم	٤٧
– الحقنة الشرجية وغسيل الأمعاء	٤٩
– أهمية التوازن الكيميائي	٥١
ملحق علاج بعض الأمراض الشائعة	٥٨
– كيف تصوم	٦٢
– انقطاع الدورة الشهرية	٦٧
– ارتفاع ضغط الدم	٦٩
– الأرق	٧٠
– الروماتزم	٧١

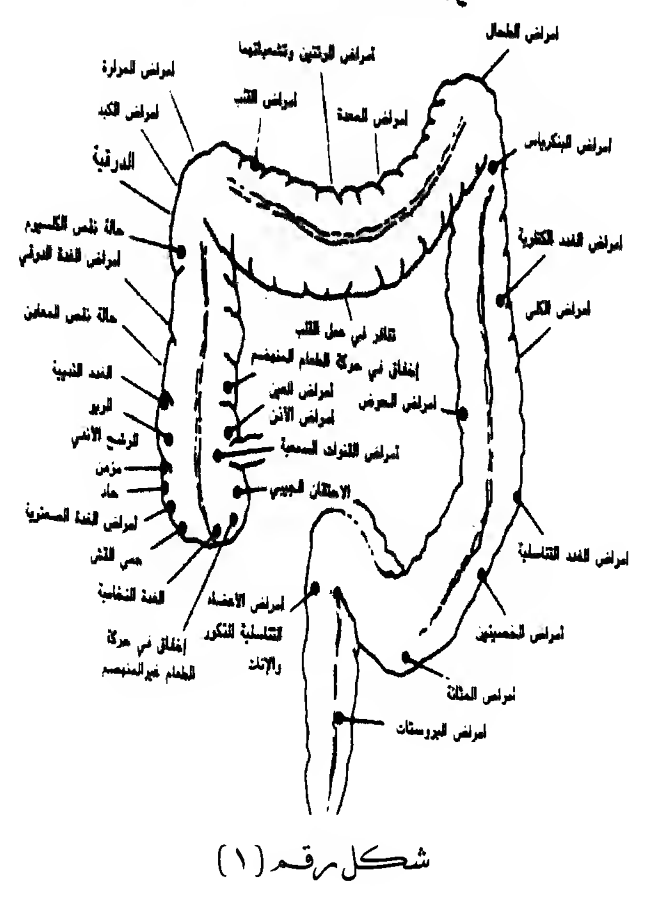
- النقرس داء المفاصل ٧٥
- نقص الحديد ٧٧

تحذيرات عامة
- المضادات الحيوية سلاح ذو حدين ٧٩
- أضرار المشروبات الغازية ٨٠
- أضرار الكافين ٨١
- الرجيم الكيميائي وشفط الدهون ٨٢

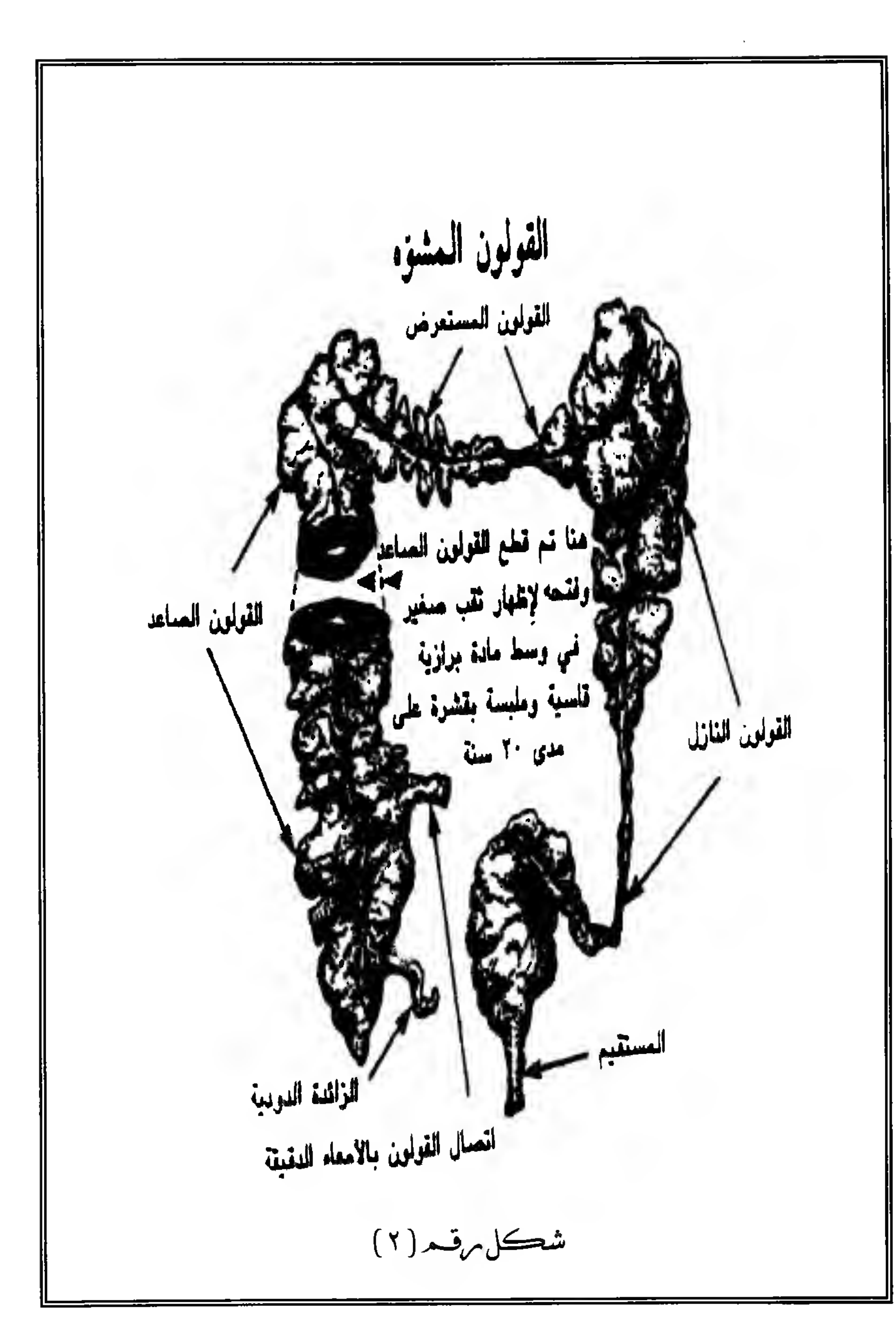
مقدمة الوصفات ٨٥
السلطات ٨٦
أكلات خفيفة ومغذية ٨٩
العصائر الطبيعية ١١٢
سندوتشات مجموعة بطريقة صحية ١١٤
الخاتمة ١٣١
المراجع العربية ١٣٢
المراجع الأجنبية ١٣٤
الفهرس ١٣٥

القولون الطبيعي

العضلات العاصرة والمكبنة
ونشاطها المشترك
مع إظهار المراكز العضوية الحسية لمختلف الأمراض



شكل رقم (١)


القولون المشوه
القولون المستعرض
هنا تم قطع القولون الصاعد
ولفتحه لإظهار ثقب صغير
في وسط مادة برازية
قاسية وملبسة بقشرة على
مدى ٢٠ سنة
القولون الصاعد
القولون النازل
المستقيم
الزائدة الدودية
اتصال القولون بالأمعاء الدقيقة

شكل رقم (٢)

الأمراض الشائعة

والعلاج بالغذاء الطبيعي

صحة ولياقة مدى الحياة

جمع وتلخيص وترجمة

نجلاء حسيني



مكتبة السوادي للتوزيع